

आहार चिकित्सा

वैद्य सुरेश चतुर्वेदी

['नवभारत टाइम्स' में पाठकों के स्वास्थ्य सम्बन्धी
प्रश्नों के उत्तर देने वाले वैद्यराज]

सुबोध

AAHAR CHIKITSA

by Vaidya Suresh Chaturvedi

प्रकाशक

सुबोध पब्लिकेशन्स

२/३ बी, अमारी राड,

नयी दिल्ली ११०००२

संस्करण १९९१

Rs 35 - 00

मुद्रक रायन्ना आपसट

अनुक्रम

- १ **हमारा भोजन** ५—१६
 भोजन का महत्त्व—आहार की परिभाषा—
 आहार-द्रव्य—आहार के उपस्तम्भ—आहार का
 समय—भोजन की पाचनश्रिया—पाचन-संस्थान के
 अंग—पाचन के लक्षण—संतुलित भोजन—
 युक्तायुक्त आहार के लक्षण—आहार का विधि-
 विधान—भोजन क्रम—प्रकृति के अनुसार भोजन—
 भोजन की मात्रा—भति भोजन से हानि—अल्प
 भोजन से हानि
- २ **आहार का विनियमन** १७—३६
 आहार विचार—आहार प्रकार—आहार-द्रव्या के
 भेद, खाद्य-पदार्थों के गुण—आहार काल—विटा
 मिन—कैलोरी—संतुलित भोजन—भारतीय
 चिकित्सा अनुसंधान परिषद द्वारा प्रस्तुत कैलोरी
 तालिका—उपवास—आहार विधि के उपस्तम्भ
- ३ **भोजन के विषय में जानने योग्य बातें** ३४—५४
 किस मामले में क्या खाएँ ?—भोजन करने वालों
 का व्यवहार—भोजन तैयार करने तथा परोसने की
 सही विधि—भोजन परोसना भी एक कला है—
 किस समय क्या परोसें ?—भोजन के पात्र—भोजन
 के नियम—भोजन की मात्रा—खाद्य-पदार्थों के
 गुण—मासाहार—घास पदार्थ—अन व जल
- ४ **भोजन के बाद स्वास्थ्यवर्धक क्रियाएँ कौन-सी हैं** ५५—६५
 दैनिक क्रियाएँ—आहार का पाचन—आहार पचने
 के लक्षण—आहार के पाचन का परिणाम—भोजन
 के रसा का प्रभाव
- ५ **सस्ता पौष्टिक आहार** ६६—८६
 दूध—दही—मक्खन—मक्खन आधुनिक मत—

शहद —गन्ना—जैसा चाहिए वैसा साइड—
वायुनाशक —पित्तनाशक—कफनाशक—शीतल
आहार—हल्का आहार—बुद्धिवर्धक—बल
वर्धक—खून तथा मांसवर्धक—चर्बी बढ़ाने
वाले—दूध बढ़ाने वाले—दस्तावर—पेशाब
लाने वाले—हृदय के लिए हितकारी आहार—
विन्दु भोजन—उपद्रव—उपाय

६ घरेलू पदार्थों से इलाज

८७—१२६

घरेलू मसाले—हल्दी—दाह हल्दी—आम्वा
हल्दी—वन हल्दी—अजवायन—अदरक—
लौंग—जीरा—सौंफ—हींग—लहसुन—छाटी
इलायची—पान—आलू—पालक—चौलाई—
टमाटर—हरा पेठा—लौकी—मेथी—साया—
शलजम—सरमा—राई—बघुआ

७ फलों से इलाज

१२७—१४८

बादाम—वर—मुनक्का—अमूर—नींबू—
सतरा—ग्राम—जामुन—केला—अजीर—
नाशपाती—तरबूजा—तरबूज—फूट—शरीफा
—सेब—अनार—खिरनी—बबड़ी—मखाना—
अमरुद—पपीता

८ मादक द्रव्यों का स्वास्थ्य पर प्रभाव

१४९—१६५

नशा क्यों? नशा लाने वाली चीजें भाग
गाजा, तम्बाकू काफी शराब पीने का स्वास्थ्य
पर प्रभाव चाय और हमारा स्वास्थ्य, विद्वानों
के मत

९ उपवास चिकित्सा

१६६—१६९

परिनिष्ठ—१

स्वमूर्त्र चिकित्सा

१७०—१७५

मूत्र का विश्लेषण मूत्रोपचारकी प्रमुख विधि
मूत्रोपचार आवश्यक सावधानियां स्वमूर्त्र
चिकित्सा कुछ आश्चर्यजनक नुस्खे

प्रथम अध्याय हमारा भोजन

भोजन का महत्त्व

हमारा शरीर पृथ्वी, जल, तेज वायु तथा आकाश आदि पञ्च-महाभूतों से निर्मित है और इन पाचों के द्वारा ही दाया की उत्पत्ति भी होती है। वायु और आकाश से वात तेज से पित्त तथा पृथ्वी और जल के योग से कफ की उत्पत्ति होती है। इस प्रकार वायु और जल अपने अपने आदान, विसर्ग काल रूप में स्रष्टि का धारण करते हैं तथा वायु, पित्त और कफ भी शरीर को स्थिर रखते हैं। लेकिन इनके विवृत्त होने पर शरीर में अनेक प्रकार की व्याधियाँ उत्पन्न हो जाती हैं।

युवतायुक्त आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य—ये तीनों वात पित्त और कफ दाया को समान रखते हुए शरीर को आरोग्यता प्रदान करते हैं। इसलिए यह उपस्तम्भ के रूप में माना जाता है। इन तीनों का सम्यक् याग हमारे शरीर को आजीवन बल वृद्धि और पुष्टि देने वाला होता है। फिर भी इन तीनों में आहार ही प्रमुख है। प्राणियों की उत्पत्ति आहार से ही होती है। प्राणी इस संसार में आहार के आसार पर ही स्थित रहते हैं। शरीर की वृद्धि, पुष्टि, बल, आरोग्य, वृद्धि और चतुर्धा की आह्व शक्ति का मूल आहार ही है।

समस्त प्राणियों में अन्न ही प्राण है, क्योंकि अन्न से ही प्राणी जीवित रहते हैं। साग समार अन्न के लिए दांड वृद्ध करता है। शरीर, बल, प्रसन्नता, स्वर या ठीक रहना जीवन, प्रतिभा, मुख

सत्यतो, पुष्टता, बल, बुद्धि आदि सब कुछ अन्न पर ही आश्रित हैं।

सारे विश्व में आहार एक समस्या बन गया है। विभिन्न देशों में विभिन्न प्रकार के आहार-द्रव्य उपयोग में आते हैं। विभिन्न देशों के वैज्ञानिक उन्हें अनेक श्रेणियों में विभक्त करते हैं। आहार द्रव्यों में प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, खनिज, नमक, जल आदि के अंश का ज्ञान करके पूरक आहार-द्रव्य ग्रहण करने की सलाह दी जाती है। विटामिन्स का भी ए, बी, सी, डी, ई के रूप में विभक्तीकरण किया गया है। प्रायुक्तिक चिकित्सक विभिन्न विटामिनो की शरीर में कमी होने पर उनकी पूर्ति के लिए इन्हीं विटामिन से युक्त आहार द्रव्यों के ग्रहण करने का परामर्श देते हैं।

इस सम्बन्ध में निम्न उक्ति ध्यान देने योग्य है—

“धर्मार्थकाम मोक्षाण आरोग्य मूलमुत्तमम्।”

अर्थात् धर्म अथ, काम और मोक्ष की प्राप्ति के लिए आरोग्य रहना अत्यन्त आवश्यक है।

शरीर में वायु, पित्त तथा कफ का अपने-अपने स्थान पर ठीक प्रकार से रखकर शरीर एवं इन्द्रियों का योग संचालन के लिए तीन प्रमुख उपस्तम्भ भी माने गये हैं—(१) आहार, (२) निद्रा और (३) ब्रह्मचर्य।

युक्तियुक्त आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य का पालन वायु पित्त और कफ दोषों को समान रखते हुए, शरीर को आरोग्यता प्रदान करता है। इन तीनों का उचित प्रकार से सेवन ही हमारे शरीर में आजीवन बल और पुष्टि प्रदान करने वाला होता है। तैवन् इन तीनों में आहार की प्रथम स्थान मिला है।

आहार की परिभाषा

जो द्रव्य मुख-भाग द्वारा अन्न नलिका से होत हुए आमाशय में पहुँचना है, उसे 'आहार' कहते हैं। यह रस, रसत, मास, मद,

अस्थि, भ्रूजा, वीर्य आदि का निर्माण करके शरीर का पोषण करके प्रतिदिन के विभिन्न कार्यों द्वारा उत्पन्न शारीरिक निबलता को पूरा भी करता है और शारीरिक शक्ति को बढ़ाकर प्राणी को जीवित भी रखता है।

विभिन्न प्रकार के अन्न, फल, कंद मूल, दूध, मांस, शाक आदि विविध पदार्थ आहार के स्वरूप ही हैं।

द्रव्य—आहार के मुख्य भेद हैं—(१) द्रव (तरल) और (२) अद्रव (सघन)।

द्रव—ये पदार्थ पाच रूपों में प्राप्त होते हैं—जल, दूध, तेल, शराब, गन्ने का रस तथा शहद की गणना भी इसी वर्ग में की गयी है। इसमें जल का विशेष महत्त्व है।

अद्रव—ये आहार हम मुख्यतः दो स्थानों से प्राप्त होते हैं—(१) स्थावर वृक्ष-बीजे आदि, (२) जगम पशु, पक्षी आदि प्राणीवर्ग से। सभी प्रकार के आहार-द्रव्य पचभूतात्मक होते हैं, और वे ठीक प्रकार से पाचन होकर शरीर के पचमहाभूतों की पुष्टि करते हैं।

आहार-द्रव्य

प्रत्येक प्राणी का आहार देश, जाति, वायु एवं प्रकृति के अनुसार पृथक्-पृथक् होता है। इसीलिए भोजन के द्रव्यों के विषय में कोई निश्चित नियम नहीं है।

भारतीय बहुधा शाकाहारी हैं। आहार-द्रव्यों को आहार के रूप में इस प्रकार विभक्त किया जा सकता है—शूक घाय, शमी घान्य, घृत वर्ग, तैल वर्ग, शाक वर्ग, दुग्ध वर्ग, इक्षु वर्ग जल वर्ग, पुष्प वर्ग तथा फल वर्ग आदि।

शूक घाय में लाल शाली चावल श्रेष्ठ माना गया है। शमी घायों में मूग, जलो में जल, लवणा में सिंघा नमक, शाको में पालक का शाक, घृत वर्ग में गाय का घी, दुग्ध वर्ग में गाय का दूध, तैल वर्ग

मे तिल का तैल, वनस्पति तैल, फलो मे आम और अमूर, इक्षु मे खांड आदि हितकर माने गये हैं। वर्षा के दिनो मे उडद, नदी का जल, सरसो का तैल, बडहल फल और राव आदि सब अपथ्यकारक बताये गये हैं।

आहार के उपस्तम्भ

अब हमे आहार-द्रव्या से सम्बन्धित बातो पर विचार करना है। ये इस प्रकार हैं—

(१) प्रकृति—अर्थात् आहार द्रव्य का स्वभाव, जैसे उडद भारी होती है और मूंग हल्का।

(२) सस्कार—स्वाभाविक द्रव्या की विभिन्न क्रियाओ द्वारा दूसरो के गुण को अपने मे ग्रहण करना सस्कार है। गुणा की यह ग्रहण क्रिया जल अग्नि के सयोग से, मथन आदि के द्वारा होनी है।

(३) सयोग—दा या दो से अधिक द्रव्यो के एकीकरण को सयोग कहते हैं। यह सयाग भी आहार पर विशेष परिणाम लाता है। सयोग का प्रभाव, जैसे दूध, चावल दाल आदि के रूप मे अच्छा होना है। परन्तु शहद और घी का सम-मात्रा मे सयोग या मछली और दूध का सयोग हानिकारक होता है।

(४) राशि—प्रत्येक द्रव्य को मात्रा के अनुसार सेवन करना उसकी योग्य 'राशि' कही जाती है।

(५) देश—देश के अनुसार लोगो को प्रिय होने से द्रव्य की उत्पत्ति और गुणवत्ता का भी महत्व है, जैसे पजाब मे दूध दही चना उडद गहू, बगाल मे मछली, चावल और मद्रास मे इमली का पानी आदि।

(६) काल—ऋतु के अनुसार आहार का सेवन या राग होने पर रोग के अनुसार आहार-सेवन करना 'काल' कहलाता है।

(७) नियम—भोजन के विशिष्ट प्रकार को 'नियम' कहते हैं।

(८) भोक्ता—जो इन आहार-द्रव्यों का सेवन करता है, वह 'भोक्ता' कहलाता है।

ये माठ आहार विधि के विशेष रूप से उपस्तम्भ माने गये हैं। इनमें ही शरीर पर अच्छा या बुरा प्रभाव पड़ता है। ये एक-दूसरे के महायक मिट्ट होकर आहार की पूण उपयोगिता सिद्ध करते हैं।

आहार का समय

आहार ग्रहण करते समय हमें समय का भी विशेष ध्यान रखना चाहिए। कुछ व्यक्ति चाहे जब भोजन करने बैठ जाते हैं, वे स्वतः रोग को बुलावा देते हैं।

साधारणतः प्रातःकाल और सायंकाल के समय ही भोजन के लिए श्रेष्ठ माने जाते हैं। प्रातःकाल से अभिप्राय है १० से १२ बजे तक और सायंकाल से अभिप्राय है ६ से ८ बजे तक। इन दोनों समयों के बीच ग्रहण किया गया भोजन आमामशय, आता और पाचकानि की क्रिया को मद करता है।

एक बार आहार-ग्रहण करने के बाद कम-से-कम तीस घण्टे का अन्तर अवश्य रहना चाहिए, क्योंकि इस अवधि में आहार की पाचन क्रिया होती है। यदि इसी बीच में दूसरा आहार-ग्रहण करें तो पहले किये गये आहार का कच्चा रस आहार के साथ मिलकर दोष उत्पन्न कर देगा।

भोजन की पाचन-क्रिया

पाचन क्रिया का अर्थ है वह क्रिया जिससे भोजन पाचन-यंत्रों में जाकर हजम होता है और भोजन के पदार्थ खून में बदल जाते हैं और शरीर में मौजूद खून में जा मिलते हैं। हम जो भोजन खाते हैं, उसका कुछ भाग पचकर खून के साथ मिल जाता है और शेष भाग व्यर्थ पदार्थ के रूप में शरीर में बाहर निकाल दिया जाता है।

पाचन-संस्थान के अंग

(१) मुह—मुह में हम जा आहार डालते हैं, वह दाता द्वारा छोटे छोटे टुकड़ा में काटा और दाढ़ा द्वारा पीसा जाता है। लाल-ग्रन्थिया (लार पंदा बनने वाली गांठा) से लार निकलकर भाजन में आ मिलती है। इस लार में टायलीन नाम का खमीर हाता है, जो भोजन को एक तरह घुलनशील शक्कर में बदल देता है।

(२) गला—इसके बाद वह घुला हुआ आहार भोजन-नली में पहुँच जाता है। भोजन-नली की लम्बाई लगभग १० इंच होती है। इस नली में छल्ला के आकार की मासपेशिया हाती हैं। ये मासपेशिया फलती सिकुड़ती रहती हैं। इनके कारण भोजन आगे (नीचे की ओर) सरकता रहता है और आमाशय (मेदा) में जा पहुँचता है।

(३) आमाशय (जठर या मेदा)—यह पेट में बाईं तरफ एक थली-सी हाती है। इसकी लम्बाई लगभग १० इंच और चौड़ाई ६ इंच होती है। आमाशय-तल पर ग्रन्थिया (गांठें) हाती हैं जो आमाशयिक रस बनाती रहती हैं। इस रस में रेबिन और पेप्सिन नामक खमीर तथा नमक का अम्ल (तेजाबी अम्ल) हाता है। रेबिन दूध को फाड़ डालता है। पेप्सिन पटे हुए दूध के प्रोटीन को प्थोन में बदल देता है। नमक का अम्ल आहार-रस में पाये जाने वाले कीटाणुओं का भार देता है। आमाशयिक रस का भोजन में उपस्थित शक्कर तथा वसा (चिकनाई) पर कोई प्रभाव नहीं पडता।

(४) पक्वाशय या ग्रहणी (ड्यूओडिनम)—आमाशय से भोजन पक्वाशय में आ जाता है। यह दस इंच लम्बी नली है। इसका आकार अंग्रेजी के 'सी' (C) अक्षर जैसा हाता है। पक्वाशय छोटी आत का पहला सिरा है। आमाशय और यकृत (जिगर) से आकर रस यहा मिल जाते हैं। यकृत से आया पित्त-रस शक्कर को ग्लूकोज में बदल देता है। साथ ही यह आता में मौजूद या आहार-रस के साथ आय विपले तत्वों का आता में ही नष्ट कर देता है या यूरिया अम्ल के रूप में (मूत्र माग से) बाहर निकाल देता है।

आमाशय के रस (यलोम रस) में तीन तरह के खमीर होते हैं। ये प्रोटीन को पेट्रोन में, स्टार्च (निशस्ति) को मातटोज में तथा वसा (चिक्नाहट) को ग्लिसरीन में बदल देते हैं।

(५) छोटी आत—यह २२ फुट लम्बी तथा एक इंच चौड़ी होती है। हमारा आहार पूरी तरह छोटी आत में जाकर ही पचता है। छोटी आत में अनेक आहाकुर होते हैं जो बचे हुए भोजन को ग्रहण कर लेते हैं। बाकी बचा (अपचित) पदार्थ बड़ी आत में चला जाता है।

(६) बड़ी आत—यह लगभग ६ फुट लम्बी होती है। इसकी चौड़ाई तीन इंच होती है। इसीलिए इसे बड़ी आत (अतडी) कहा जाता है। इसके अन्तिम सिरे पर एक छिद्र होता है, जिसे मलद्वार कहा जाता है। आहार का जो भाग छोटी आत में नहीं पचता, वह बड़ी आत में हावर मलद्वार के रास्ते शरीर से बाहर चला जाता है।

पाचन के लक्षण

अच्छी तरह भूख लगना, शुद्ध उकार आना, शरीर में उत्साह उत्पन्न होना, दस्त साफ आना, शरीर में हल्कापन महसूस होना और प्यास लगना ये आहार के ठीक प्रकार से पाचन होने के लक्षण हैं।

दिन में शरीर और मन का कार्य अधिक होने से धातुओं में भी क्लेद उत्पन्न नहीं हो पाता। इससे दिन में किया हुआ भोजन दूषित नहीं होता। रात्रि के समय हृदय के सकुचित्तावस्था में रहने के कारण धातुओं में क्लेद उत्पन्न होता है। इससे आहार के पाचन में समय अधिक लगता है। इसीलिए रात्रि के प्रथम प्रहर में ही भोजन कर लेना चाहिए। शीत ऋतु में रात बड़ी होने से प्रातः काल शीघ्र भोजन कर लेना चाहिए और गर्मियाँ में दिन बड़े होने से सायंकाल का भोजन शीघ्र कर लेना उचित है। जिन ऋतुओं में दिन और रात बराबर होते हैं उनमें यथासमय ही भोजन करना स्वास्थ्य के लिए लाभकर होता है।

सतुलित भोजन

जो आहार मात्रापूवक किया जाय वह स्वास्थ्य को दृष्टित न करके आयु को बढ़ाना ही तथा ठीक प्रकार से पाचन द्वारा अग्नि को प्रदीप्त करता है और ठीक प्रकार से मल के रूप में निष्कल जाता है। आहार की मात्रा व्यक्ति की पाचवाग्नि और शारीरिक बल के अनुसार हाती है। साधारणतः जितना ग्रहण किया हुआ आहार व्यक्ति को अच्छी तरह पच जाय वही उसकी योग्य आहार-मात्रा का प्रमाण है।

हमें इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि आहार द्रव्य के अनुसार भी मात्रा अधिक या कम हानी है, जैसे चावल मूग इत्यादि स्वभाव से ही हल्के होने हैं अतः अधिक मात्रा में ग्रहण करना सम्भव है। पर उदक, चना पिट्ठी के पदार्थ गन्ना तथा दूध के विभिन्न पदार्थ स्वाभावतः ही भारी आहार हात हैं जिन्हें कम मात्रा में लेना ही उपयुक्त रहता है।

हल्के और भारी पदार्थों से आता पर क्या प्रभाव पड़ता है यह भी विचार करना उपयुक्त होगा। हल्के पदार्थों में वायु और अग्नि गुण बहुत होते हैं और भारी पदार्थों में पृथ्वी और जल गुण प्रधान होते हैं। हल्के अन्न द्रव्य अग्नि के प्रदीप्त होने में दांपत्यक नहीं हात या दोषाल्प हाते हैं। भारी पदार्थ अग्नि मन्त्र करने बात हाते हैं। इनका अधिक मात्रा में भवन मन्त्रानि की अवस्था में तप उत्पन्न कर देता है।

युक्तायुक्त आहार के लक्षण

पेट में किसी भी प्रकार की पीड़ा न होना हृत्प की गति में रुकावट का अनुभव न होना पसिनिया में फूटन न होना पेट का अधिक भारी न होना स्त्रिया का निर्विकार अवस्था में रहना भूख और प्यास अच्छी तरह लगना खड़े हात बैठन मान चवन श्वास लेन तथा छाडने हमन बातचीत करन आदि में किसी भी प्रकार की

बाधा उत्पन्न न होना, आहार का सायकाल और प्रातःकाल अच्छी तरह पच जाना, मल मूत्र का ठीक प्रकार से निहरण होना, बल, वृद्धि तथा बुद्धि की वृद्धि होना—य योग्य मात्रा में आहार-ग्रहण करने के परिणाम हैं।

आहार का विधि-विधान

साधारणतः सभी व्यक्तियों के लिए आहार के कुछ नियमों को जानना अत्यन्त आवश्यक होता है—

- (१) गरम और स्निग्ध भोजन करना चाहिए।
- (२) बहुत जल्दा, बहुत देरी तक, ज्यादा बोलते हुए एवं ज्यादा हमसते हुए भोजन नहीं करना चाहिए।
- (३) मात्रापूर्वक और प्रकृति के अनुसार भोजन करना चाहिए।

उष्ण भोजन - गरम भोजन स्वादिष्ट लगता है। यह पेट की अग्नि का तज करता है और शीघ्र पच जाता है। यह वायु का भी निवृत्त करता है और कफ का भी गुराता है।

स्निग्ध भोजन—यह भी स्वादिष्ट होता है और शीघ्र ही पच जाता है। यह वायु का निवृत्तकर शरीर का बल बढ़ाता है और शरीर का मजबूत बनाता है। यह रक्त भी स्वच्छ करता है।

भोजन-क्रम

आहार ग्रहण करते समय सबसे प्रथम मधुर रस का सेवन करना चाहिए। बीच में खट्टे और नमकीन वट्टे तिलक और काषाययुक्त आहार का सेवन करना उपयुक्त माना गया है। अन्त में पुनः मीठे पदार्थों में समाप्त करना चाहिए।

बुद्धि विद्वानों के मत में भोजन के पहले अदरक और नमक का सेवन सबथा हितकारी होता है। वह अग्नि को प्रदीप्त करता है और रक्त को बढ़ाता है। यह जीभ और वात की शुद्धि भी करता है।

प्रकृति के अनुसार भोजन

सात्विक प्रकृति वाला को मधुर रसयुक्त स्निग्ध, हृदय का प्रसन्न करने वाला और किसी प्रकार की उत्तेजना उत्पन्न न करने वाले आहार प्रिय हात है। राजस प्रकृति वालों को कड़ुवा, खट्टे, नमकीन अधिक उष्ण, तीक्ष्ण, रूक्ष और विदाहकारक भोजन प्रिय होते हैं। तामसी प्रकृति वालों का तैयार करके रखे हुए आहार-पदार्थ, स्वाद रहित दुर्गन्धित, बासी, जूठे और अपवित्र भोजन प्रिय हात है।

त्याज्य भोजन—अपवित्र, दूषित, जूठे, घाम मिट्टी से युक्त अप्रिय बासी अस्वादिष्ट और दुर्गन्धित आहार का सेवन नहीं करना चाहिए। दूध का बना हुआ, ठण्डा हा जानने पर फिर से गरम किया हुआ, बहुत गरम तथा पकीजा हुआ अन्न भी स्वास्थ्य के लिए हानि-प्रद होता है।

भोजन की मात्रा

हम नित्यप्रति भोजन करते हैं। हम जानते हैं कि भोजन से शरीर में रस, मांस, मेद आदि पालुओं बनती है। शरीर की शक्ति भी आहार ही है। प्रतिदिन की सभी शारीरिक एवं मानसिक क्रियाएँ आहार पर ही अवलम्बित हैं। अतः यह जानना आवश्यक है कि ऐसी मुख्य वस्तु का हम कितनी मात्रा में सेवन करें जो हमारे लिए अधिक-से अधिक उपयोगी सिद्ध हो सके।

जहां तक उपयुक्त मात्रा का प्रश्न है हम प्रत्येक व्यक्ति की योग्य मात्रा का नियम करने के लिए निम्न बातों का जानना आवश्यक है—

प्रकृति—भोजन करने वाला व्यक्ति प्रकृति के अनुसार पदार्थों की मात्रा निर्धारित कर सकता है।

आहार द्रव्य—भोजन के पदार्थों के हल्के या भारी, ठण्डे या गरम गुणों के ऊपर भी भोजन की मात्रा निर्धारित हो सकती है।

भारी पदार्थ कम मात्रा में तथा हल्के द्रव्य अधिक मात्रा में लेने चाहिए ।

देश—जो व्यक्ति जिस देश में रहता है उस देश के अनुसार ही आहार की मात्रा निर्धारित होती है । जैसे उत्तर वालों के लिए चावल की कम मात्रा, दक्षिण वालों के लिए चावल की अधिक मात्रा आदि ।

ऋतु—प्रत्येक आहार-द्रव्य की मात्रा ऋतु पर भी आधारित होनी है, जैसे सदियों में गरम प्रकृति के पदार्थ अधिक लाये जा सकते हैं और गर्मियों में कम खाये जान चाहिए ।

व्यवस्था—प्रत्येक व्यक्ति, स्त्री या पुरुष बाल, युवा एवं वृद्धावस्था के अनुसार आहार में भिन्नता रखता है ।

काय—व्यक्ति जिस प्रकार की दिनचर्या रखता है अर्थात् धर्म-प्रधान बुद्धि-प्रधान या विद्याम प्रधान, इन बातों पर भी भोजन की मात्रा निर्धारित होती है ।

अतः उपयुक्त सभी पहलुओं पर जब हम विचार करते हैं, तब आहार की मात्रा में सर्वत्र भिन्नता का पाया जाना स्वाभाविक है ।

योग्य मात्रा—संक्षेप में यदि सभी की मात्रा के सम्बन्ध में निष्कर्ष निकाला जाये, तो यही कहा जा सकता है कि जिस आहार-द्रव्य की जितनी मात्रा एक व्यक्ति ठीक प्रकार से पचा सक या जो आहार-मात्रा ठीक प्रकार से शरीर में हजम हो सके, वही उस व्यक्ति की योग्य मात्रा है ।

अति भोजन से हानि—बुद्ध व्यक्ति भोजन के रसों के स्वाद में पड़कर अधिक मात्रा में भोजन कर लेते हैं । अधिक मात्रा का आहार निरर्थक होता है । वह योग्य मात्रा को भी दूषित करने में सहायक सिद्ध होता है और इसके परिणामस्वरूप अनेक शारीरिक रोग पैदा होते हैं । जिनसे स्थूलता, आलस्य, नद्रा आदि विशेष रूप से प्रकट होते हैं ।

अल्प भोजन से हानि—जो व्यक्ति हमेशा ही कम मात्रा में

भोजन करते हैं या प्रायः उपवास करते हैं उनके आहार रस का पचाप्त मात्रा में निर्माण न हान से खून, मांस, चर्बी आदि धातुएँ भी पूरी तरह से नहीं बन पाती। फलस्वरूप जो दैनिक जीवन में शक्ति खच जाती है, उस ह्रास की पूर्ति न होने के कारण शरीर को दुबल बनाने में सहायक सिद्ध होती है। ऐसा व्यक्ति दिन प्रतिदिन कमजोरी शरीर में पीडा, आखा के आगे अघेरा तथा उत्साह और स्फूर्ति की कमी अनुभव करता है। अतः हितकारी भोजन और मात्रा अनुसार भोजन हमेशा ही आरोग्य प्रदान करने वाला होता है।

द्वितीय अध्याय आहार का विश्लेषण

हम जो कुछ भी आहार ग्रहण करते हैं उसकी शरीर पर क्रिया के अनेक कारण होते हैं। कहा भी है—

किञ्चिद्भसेन कुरते, कमवीर्येण चापरम्,
द्रव्य गुणेन पाकेन, प्रभावेण च किञ्चन।—(चरक)

तथा—

तदद्रव्यात्मना किञ्चित्
किञ्चित् वीर्येण सेवितम्,
किञ्चित् रस विपाकाभ्याम्
दोष हन्ति वराति वा।—(सुश्रुत)

अर्थात् प्रत्येक आहार-द्रव्य अपने रस, गुण, वीर्य, विपाक और प्रभाव के द्वारा शरीर पर परिणाम डालता है।

प्रस्तुत अध्याय में हम आहार का विश्लेषणात्मक अध्ययन प्रस्तुत कर रहे हैं। प्रत्येक आहार द्रव्य के भिन्न गुण-दाप होते हैं तथा मौसम एवं प्रकृति के अनुसार वे प्रयोज्य अथवा त्याज्य समझे जाते हैं। अतः यह परमावश्यक है कि प्रत्येक व्यक्ति को अपनी प्रकृति के अनुसार ही आहार का चुनाव करना चाहिए। संक्षेप में, विभिन्न पदार्थों की प्रकृति तथा गुण दोषों का वर्णन निम्न प्रकार है—

(१) रस—प्रत्येक आहार-द्रव्य मधुर (मीठा), अम्ल (खट्टा), लवण (नमकीन), तिक्त (तीखा) कटु (चटपटा), कषाय (कपैता) इन छ रसों से युक्त रहता है।

(२) गुण—आहार द्रव्यों में अग्रलिखित तीन गुण होते हैं

जोकि पच-तत्त्वों की कमी या अधिकता के कारण उत्पन्न होते हैं—

(अ) पार्थिव द्रव्य—पृथ्वी तत्त्व की अधिकता वाले द्रव्यों में भारीपन, खुरदरापन, कठिनता, मृदता, स्थिरता, विगद, साद्र, मोटापन, गंध की अधिकता और कुछ कषाय रस लेकिन विशेषतः मीठा रस विद्यमान रहता है।

पार्थिव द्रव्यों के सेवन से स्थिरता पुष्टि, शरीर में कठारता, भारीपन और शक्ति की वृद्धि होती है।

(ब) जलीय द्रव्य—य द्रव अर्थात् पतले होते हैं। शीतल, चिकने गील, मृद गुण तथा विपचिपापन युक्त और मलमूत्र को अनुलाभन करने का इनमें गुण होता है तथा मधुर रस की अधिकता रहती है।

इनके सेवन से शरीर में गीलापन, चिकनाई आती है। शरीर बंधा रहता है एवं मन को प्रसन्न रखत है।

(स) आग्नेय द्रव्य—ये अधिक गरम, तीक्ष्णता, रुक्षता सूक्ष्मता, लघुता, विशदता आदि गुणों से युक्त होते हैं। अनित्य के द्वारा ही पदार्थों का रूप बनता है। ये स्वाद में कुछ खट्टापन लिये लेकिन मुख्यतः कटु रस वाले होते हैं।

ये द्रव्य शरीर में जलन पैदा करने वाले, पाचन करने वाले तथा शरीर को कान्तिवर्धक एवं वण को स्वच्छ करने वाले होते हैं।

आहार-विचार

प्रायः सभी के मन में यह विचार आता रहता है कि हमें कैसा भोजन करना चाहिए। लेकिन सभी के लिए एक सा भोजन उपयोगी सिद्ध नहीं हो सकता। अतः हम अपनी अपनी आवश्यकता के अनुसार भोजन करना चाहिए।

इस सम्बन्ध में मुख्यतः निम्नलिखित वारूह बातें ध्यान में रखनी आवश्यक हैं इन्हीं को आहार विचार कहा जाता है—

(१) शीत द्रव्यों का सेवन—प्यास अधिक लगने पर शरीर

मे अधिक उष्णता की अवस्था में, जिस व्यक्ति ने किसी मादक पदार्थ का सेवन किया हो और जो रक्त, पित्त रोग से या किसी विष से ग्रस्त हो, भ्रूच्छा के रोगी को तथा क्षीण शरीर की महिलाओं को शीतल आहार हितकारी होता है।

(२) गरम आहार— जो व्यक्ति कफ एवं वायु के रोगों से ग्रस्त है, जिन्हें दस्तों की बीमारी है जिनका शरीर हमेशा चिक्ना बना रहता है, ऐसे व्यक्तियों को गरम पदार्थों का सेवन लाभकारी होता है।

(३) स्निग्ध पदार्थ— वायु की अधिकता वाले एवं रुक्ष देह वाले व्यक्तियों को चिकन पदार्थ लाभकारी होते हैं।

जो व्यायाम करते हैं या निर्दिष्ट व्यायाम करते हैं उनके लिए भी चिकने आहार-द्रव्य आवश्यक होते हैं।

(४) रुक्ष भोजन— जो व्यक्ति अधिक चर्बी से युक्त है और जिनका शरीर में चिकनाई अधिक है प्रमेह-रोग से ग्रस्त और कफ-प्रकृति वालों के लिए रुक्ष आहार-पदार्थ हितकारी होते हैं।

(५) द्रव पदार्थ— जिन व्यक्तियों का शरीर सूखा हुआ सा रहता है अधिक कृश एवं जिन्हें प्यास अधिक लगती है ऐसे व्यक्तियों को पतले पदार्थों का सेवन करना चाहिए।

(६) सूखे द्रव्यों का सेवन— गीली देह वाले व्यक्तियों को तथा प्रमेह रोग से ग्रस्त एवं जिसके शरीर में घाव है, उसे सूखे आहार-पदार्थों का सेवन करना चाहिए।

(७) समय— जिसकी पाचक अग्नि मन्द है उस दिन में एक बार ही भोजन करना चाहिए।

(८) दो समय— जिनकी पाचक शक्ति ठीक है, उन्हें दिन में दो बार भोजन करना चाहिए। इसके अनिश्चित भोजन का प्रातःकाल (नाश्ना) और सायंकाल फल, चाय, दूध आदि का हल्का आहार करना चाहिए।

(९) औषध्युक्त— जो व्यक्ति आपत्ता का सबालन करत हो, उसे आवश्यकतानुसार आहार के अन्दर ही आपत्ता का प्रयोग करना

चाहिए।

(१०) मात्राहीन—जो रोगग्रस्त व्यक्ति हो, उह आहार मात्रा से कम ही देना चाहिए।

(११) दोषशामक—ऋतुषा के अनुसार आहार-पदार्थों में परिवर्तन करके सेवन करना चाहिए, ताकि दोष न बढने पाये।

(१२) वृत्त्यर्थ—जो आहार जीवनयापन के लिए आवश्यक है, उनका सेवन भी हितकारी जाना है। यत्तिभा जीविका (राजगार) के अनुसार भाजन में अंतर होता है जिस शारीरिक श्रम करने वाले को ठास और मस्तिष्क का काम करने वाला का द्रव भाजन अधिक करना चाहिए।

इन सभी विचारों से किया आहार-ग्रहण स्वास्थ्य की रक्षा करता है रोग दूर करने में सहायता करता है और रोग उत्पत्ति से बचाता है।

१. आहार-प्रकार

सभी प्रकार के आहार-पदार्थों को चार भेदों में विभक्त किया गया है—

(१) पेय—जो पदार्थ द्रव (liquid) रूप में है और पीने के रूप में ग्रहण किये जायें उहे पेय आहार कहते हैं।

(२) अशित—दाल भात आदि निगलन के रूप में प्रयोग किये जाने वाले पदार्थ।

(३) भक्ष्य—चबाकर खाए के द्रव्य भवन कहे जाते हैं।

(४) लेह—चाटने के रूप में प्रयोग किये जाने वाले आहार इसमें समाविष्ट होने हैं।

स्वाद—विभिन्न प्रकार के आहार द्रव्य मीठा खट्टा नमकीन तोखा कडवा और कपैला इन छ प्रकार के रसों से युक्त रहते हैं। किसी में एक रस की प्रधानता होती है किमी में अथवा की लेविन अनेक आहार दो-तीन रसों से युक्त भी होते हैं।

गुण—प्रत्यक्ष आहार-पदार्थ भारी, हल्का, शीत, उष्ण, स्निग्ध, रूक्ष, मृदु, तीक्ष्ण, स्थिर, चल, मृदु कटि विघ्न, विच्छिन्न, सूक्ष्म, स्पृण गात्र इव चिकना तथा सर इन धीम गुणों से युक्त होते हैं। किसी पदार्थ में कहीं एक या अधिक गुण भी अधिकता होती है, किसी में किसी गुण की कमी।

आहार-द्रव्यों के भेद

प्रत्यक्ष अन्न का आहार दम जाति वायु प्रकृति एवं काल के अनुसार घनग घनग रहता है। इमीतिरामभी अन्निका के भोजन के द्रव्या क विषय में कहीं एक निश्चित नियमनही मनाया जा सक्ता।

यूरोप आदि देशों के निवासी मासाहारो हान हैं और भारतीय प्राय शाकाहारो हान हैं। अन्न यन् अन्न समझ-बूझकर अपने अनुरूप भोजन कर ता वह शारीरिक वृद्धि करने के माय-साय मस्तिष्क की शक्ति का भी यद्दान में सहायक हाना है। कुछ दिना तप भोजन न किया जाय तो पुन भोजन क पावन में कुछ निधिनता आ जाती है। अत हमारे जीवन में आहार द्रव्यों का विशेष महत्त्व हाना है।

य आहार द्रव्य दो प्रकार में प्राप्त हान है—

(१) स्वावर—पत्र पत्र पुष्प अन्न कण शाक आदि।

(२) जलम—प्राणिका में मिलन घाता दूध घी, मांस आदि।

मर्भा प्रकार क आहार द्रव्या का विभिन्न वर्गों में विभक्त किया गया है जैसे—घाय वग मांस वग पुन वग तैल वग, शाक वग, जल वग अक्ष वग पत्र वग आदि।

श्रेष्ठ द्रव्य—शारी शावन मूग मधानमय वर्षा का आका शीय जल जीवनी का शाक माय का दूध घी तिल तल अररक, अमूर, कच्चा लोण आदि स्वभावत श्रेष्ठ हान ह।

मासाहारी द्रव्य—हिरण का मांस रातू मछली सूअर की तर्नी इन और मर्गों की वसा (चर्बी) उक्तर की मेदा (हार्डियो के

अन्दर से निकलने वाली चिकनाई) मादि हितकर हैं ।

निषिद्ध द्रव्य—वर्षा के दिनों में नदी का जल, भूमि का नमक, सरसो का शाक, जगली कबूतर, मढक एव चिलमिल मछली, भेड़ का दूध-धी, भैंस, जलकौआ, चिडिया की वसा (चर्बी), हाथी का मूद, बडहल फन राब य स्वभावत ही सबके लिए अपघ्न (रोगकारक) होते हैं ।

खाद्य-पदार्थों के गुण

सभी प्रकार के आहार द्रव्यों में पक्क-पृथक अपन गुण होते हैं जोकि पच तत्त्वों की यनाधिकता के कारण उत्पन्न होते हैं और इनके रस भी अलग अलग होते हैं । लेकिन आहार द्रव्यों का विभिन्न प्रकार की निर्माण विधियों के द्वारा जब इनके सस्कार किये जाते हैं तथा विभिन्न आहार-द्रव्यों के संयोग के परिणामस्वरूप आर आपघ्न द्रव्यों के मिश्रण के परिणामस्वरूप इनके गुणा में परिवर्तन आ जाता है जाकि कभी-कभी वास्तविक आहार द्रव्य के गुण स भी बहुत कुछ भिन्नता रखता है । अनेक व्यक्ति आहार-द्रव्यों के गुणा स ही परिचित नहीं होते और यदि आहार द्रव्य के गुणा से परिचित भी हो तो संयोग, सस्कार एव मिश्रण के परिणामस्वरूप उसके क्या गुण है इसका ज्ञान न होना से उनका सेवन अनेक बार उनके लिए अस्वास्थ्य प्रद एव अनेक रोगों की उत्पत्ति का कारण बन जाता है ।

अतः संक्षेप में कुछ आहार-पदार्थों के गुण दोषों की जानकारी आवश्यक हो जाती है ।

जल—शुद्ध-स्वच्छ जल श्मनाशक बलकारक शीतल हल्का प्लानिहारक, तृप्तिदायक, हृदय को प्रिय तथा जीवनदायक हाता ह । जल मूच्छा, प्यास, तन्द्रा, वमन, उल्टी विषय (कब्ज), निद्रा एव अजीर्ण का नष्ट करने वाला हाता ह ।

दूध—यह मधुर स्निग्ध, वातनाशक पित्तनाशक, दस्तावर, पीय को शीघ्र उत्पन्न करने वाला शीतल पुष्टिकारक, बलदायक

बुद्धिदायक एवं तृप्तिकारक और पुष्टिकारक माना जाता है।

बहो—अग्नि को दीप्त करने वाला, स्निग्ध (चिकना), भारी, बल एवं वीर्यवर्धक हाता है, मूत्रवृद्ध (पेशाब कम माना), अरुचि एवं दस्ता की बीमारी में विशेष हितकारी होता है।

घी—रसायन, मधुर, नेत्रा को हितकारी, अग्निदीपक, शीत-वीर्य-वातनाशक एवं पित्तनाशक है। घी बल, वण, बुद्धि के लिए उत्तम है। यह आयुवर्धक, स्निग्ध एवं कफकारक है। यह पट के भारीपन, उमाद, शूल, अफारा, विसर्प तथा रक्त विकार को नष्ट करता है।

भात—चावलो का भात अग्नि को प्रदीप्त करता है। तृप्तिकारक, रुचिकारक एवं पथ्य है किंतु बिना घुला हुआ एवं बिना माड निकाता हुआ भात भारी, अरुचिकारक तथा कफवर्धक होता है। यह वातकारक है तथा मांस एवं चर्बी को बढ़ाता है।

बाल—प्रायः सभी दालों पट में भारीपन पैदा करने वाली एवं शीतल होती हैं।

खिचड़ी—मूग की दाल तथा चावल के संयोग से बनी हुई खिचड़ी बलवर्धक, कफ तथा पित्त को उत्पन्न करने वाली, लघु (हल्की), विष्टम्भ पैदा करने वाली, मल एवं मूत्र की क्रिया का ठीक करने वाला हाती है।

पुलाव—चावल का पकाते समय आलू, मटर, बड़िया तथा गरम मसालो से सिद्ध पुलाव तृप्तदायक, रुचिकारक, बलदायक वृष्य (वीर्यवर्धक), कफकारक एवं पित्तनाशक है।

खीर—दूध, चावल तथा शक्कर (चीनी) के संयोग से सिद्ध यह भारी, बलवर्धक एवं विष्टम्भकारक है। मूल्य पित्त, रक्त, अग्नि और वागु को नष्ट करती है एवं पुष्टिकारक हाती है।

रोटी—गहू के आटे से बनी रोटी बलकारक, रुचिकारक, पुष्टिकारक, वातनाशक, घातुवर्धक, कफनाशक एवं भारी होती है।

कचौड़ी—गहू के आटे में उड़द के दाल की पीठी डालकर बनी

हुई कचौड़ी बलदायक, वृष्य (वीर्यवधक), रचिकारक, वातनाशक, गरम पुष्टिकारक, भारी, तृप्तिदायक, मलभेदक, मेदवधक, पित्त एव कफकारक है। बवामीर में विमोय हितकारी है।

पापड़—मूग के आटे से बना हुआ पापड़ रचिकारक, अग्नि प्रदीपक पाचक तथा रुद्ध हाना है। उड़द की दाल का पापड़ भारी होता है।

शाक—प्रायः सभी शाक शक्तिवधक और भारी हाते हैं। ये अग्नि प्रदीपक और हितकारी होते हैं तथा अपान वायु एव मल को निकालने वाले होते हैं। इनमें पालक शक्तिवधक है। मेथी हाजमा ठीक करने वाली, रचिकारक तथा भ्रूय बढ़ाने वाली है।

मास—साधारणतः सभी प्रकार के मांस वीर्यवधक, बलदायक, रचिकारक एव त्रिदापनाशक हाते हैं।

उपयुक्त सभी प्रकार के आहार-द्रव्य पर जो सूक्ष्म प्रकाश डाला गया है उसमें देश, काल, जाति आदि भेद में आहार के नाना रूप हैं। सभी पर प्रकाश डालना सम्भव न हान के कारण ऐसे सभी आहार-पदार्थों की द्रव्य-संयोग तथा संस्कार के प्रभावानुसार गुणों की कल्पना करके उपयोग करना चाहिए।

आहार काल

प्रातः काल और सायंकाल दो समय का भोजन श्रेष्ठ बताया गया है। इसके बीच में भोजन करना आमाशय आत एव पाचक अग्नि सभी की क्रिया को मंद करता है। हम वनमान में भी उसी प्राचीन कथन को प्रत्यक्ष देखते हैं कि जो व्यक्ति नियमित रूप से दोना समय भोजन करते हैं वे स्वस्थ रहकर जीवन में अनेक कार्यों का सुचारु रूप से कर पाते हैं।

हमें यह ध्यान में रखना चाहिए कि दिन में दो बार सुबह और शाम भोजन करें। अल्पाहार के बीच में कम-से-कम एक पहर अर्थात् तीन घंटे का अवकाश जरूर रहना चाहिए। अथपक्व (अथपक्वी)

अवस्था में यदि भोजन किया जाय तो आमाशय में पाचनक्रिया ठीक प्रकार से नहीं होती है। यदि ६ घंटे बाद बहुत समय तक भोजन न किया जाय तो अशक्ति (कमजोरी) आती है। किन्तु इसका यह अर्थ नहीं है कि सुबह भोजन करने के पश्चात् सायंकाल भूख न भी लगे तो भी भोजन करना आवश्यक है। वास्तव में भूख लगने पर ही भोजन करना चाहिए। पूरा भोजन के पच जाने पर ही खाइय। साधारणतः सुबह शाम के भोजन में आठ घंटे का अन्तर रहना चाहिए।

दिन में भोजन करना श्रेष्ठ होता है क्योंकि दिन में समस्त गान्द्रियो एवं वर्मेट्रियो की क्रियाएँ होती रहने से पेट में गया आहार दूषित नहीं होता।

जिन व्यक्तियों को रात को भोजन करना ही पड़े, उन्हें रात के पहले तीन घंटे भोजन कर लेना चाहिए ताकि पाचन की क्रिया ठीक रहे।

रात को दस बजे के बाद भोजन करना सदा हानिकारक होता है। इससे अपच, कब्ज, मधुमेह (शुगर) आदि रोग हो जाते हैं। श्रुतियों के अनुसार दिन छोटे व वृद्धों के कारण भोजन के समय में कुछ परिवर्तन किया जा सकता है।

विटामिन

विटामिन (जीवनीय)— बाल्य तथा यौवनकाल में इन द्रव्यों की आवश्यकता सर्वाधिक होती है।

अधिकांश जीवनीय उद्भिदों में मिलते हैं और वहाँ में उन्हें जो प्राणी खाते हैं उनके शरीर में आते हैं।

जीवनीयों के अयोग या हीनयोग से रोग होत ही है यह कोई नियम नहीं है तथापि अनारोग्य के अव्यक्त लक्षण रक्तानि रोगों की प्रवृत्ति, असम्यक् पुष्टि आदि अवश्य होते हैं।

जीवन के प्रारम्भ में इनका समयोग न हो तो जा परिणाम होते हैं उन्हें आग अधिकतम मात्रा में जीवनीय देकर भी पूरा नहीं किया

जा सकता।

इससे स्पष्ट होता है कि जीवनीया के आश्रयभूत अल्पमात्र को यथेष्ट तथा यथासम्भव नैसर्गिक रूप में लेने की जरा-सी सावधानी से उनका समयाग हो सकता है। विज्ञापना में इनके हीनयोग या अयाग के जो भीषण परिणाम बताये जाते हैं उनका विचार करके चिन्तित होना निरर्थक है। साथ ही यह भी ध्यान में रखना चाहिए कि जीवनीय स्वरूपत आहार द्रव्य हैं न कि ओषध द्रव्य। अतः हीन याग की स्थिति में उनकी प्राप्ति के लिए उनके आश्रय द्रव्यों के सेवन में प्रवृत्त होना चाहिए न कि विभिन्न ओषधि विक्रेताओं द्वारा प्रस्तुत किये कल्पों के प्रति। यह अवश्य सत्य है कि कभी कभी इन कल्पों की अल्पमात्रा में जीवनीया का प्रचुर अंश होने से उनका सेवन आशु गुणकारी होता है।

जीवनीया के वणन के प्रसंग में यह भी स्मरण रखना चाहिए कि ये उच्च प्राणियों के समान जीवाणुओं की भी पुष्टि, वृद्धि और आरोग्य करते हैं अतः इनके मात्राधिक्य का तथा अमुक अमुक जीवाणुओं से होने वाले रोगों में उनकी पुष्टि के लिए अनुकूल जीवनीय ओषध रूप में न लिया जाय इस बात का ध्यान रखना चाहिए। जीवनीयों का मात्राधिक्य अथवा प्रकार से भी अशुभकारी हो सकता है।

जीवनीय की प्रायः सभी शूत्र घाया और शिम्बी घाया की बाहरी तह में जहाँ उनका अकुर रहना है होता है। इसी कारण मिला में घावना को पालिश करने उनकी बाहरी तह को सुरक्षित रखना इन पर पर्याप्त में यह जीवनीय नहीं रह जाता। मटर, सम और मया में उमका प्रमाण सविशेष हाता है। यीस्ट इमका उत्तम आश्रय है। ओषध निर्माता यीस्ट तथा घावना की सुरक्षित और पानुर में इन जीवनीय का तैयार करते हैं। अडे और दूध में इनकी उपस्थिति गन्ध और शिम्बु के आरोग्य और पुष्टि के लिए हाती है। शूत्र घाया में गूँ जो मर्क और बाहरत मका में अस्तगत, शाका में

टमाटर, गाजर, मूली, शलजम, पालक आदि तथा शरीरावयवों में मस्तिष्क, हृदय, वृक्क और पाचक अवयवों में इसकी मात्रा अधिक होती है। अन्नपान के रूप में इसका ग्रहण करके यथोचित मात्रा में शरीर में जाने देना श्रेयस्कर है।

कैलोरी (ताप-इकाई)

कैलोरी का अर्थ है—ऊर्जा या ताप की एक इकाई। जैसे ऊर्जा का नापने के लिए मोटर का और भार की पैमाइश के लिए किलोग्राम आदि का प्रयोग होता है, उसी तरह ऊष्मा (गर्माइश) नापने के लिए कैलोरी का उपयोग होता है। एक किलोग्राम पानी को एक डिग्री सेंटीग्रेड तक गर्म करने के लिए जितने ताप की आवश्यकता होती है, उसे एक कैलोरी कहते हैं।

हमारा शरीर दिन रात कोई-न-कोई हरकत करता रहता है। यहाँ तक कि जब हम सो जाते हैं तब भी हमारा आमाशय (मदा) खाना पचाना है, दिल रक्त का पम्प करता है, फेफड़े खून साफ करते रहते हैं, सारे शरीर में खून चक्कर लगाता रहता है। जब हम विस्तर से उठते हैं, शौच जाते हैं, दात साफ करते हैं, व्यायाम करते हैं, नहाते हैं, खाना खाते हैं, घर से बाहर जाते हैं, खेत, मिल्क दफ्तर, दुकान आदि पर काम करते हैं—तब इन सब कामों में ऊर्जा (ताप की शक्ति) खर्च होती है। हम जो ऊर्जा या ताप खर्च करते हैं, डाक्टरों की भाषा में उस नापने की इकाई कैलोरी है।

हम चौबीस घंटे में अपने शरीर की जितनी कैलोरी खर्च करते हैं उतनी कैलोरी हम अपने भोजन में मिलनी ही चाहिए, नहीं तो हमारा शरीर दुबला, तजरहिन और ठंडा हो जाएगा। काम करने का उसाह और बल नहीं रहेगा। पृष्ठ ३० की तालिका में विभिन्न व्यक्तियों के लिए आवश्यक कैलोरी ऊर्जा की दर्शाया गया है।

समुत्थित भोजन (ग्राम प्रतिदिन)

श्रायु	प्रनाज	बाल		हरो	जडवाली		बुसरो	चोनी		घो	बूघ	मास	अण्डा
		तथा	सुले		समिज्या	समिज्या		व	व				
उपसर, मध्यम श्राणी वा													
यायवर्ता	४००	११४		११	८४	८४	८४	४७	४७	४	२८४	—	—
आराहारी	६००	८४		११	८४	८४	८४	४७	४७	४७	२८४	८४	—
मामाहारी													
गमवती स्था													
आराहारी	३४२	८४		८४	४७	४७	८४	४३	४३	४३	४४२	—	—
मामाहारी	३४२	४७		८४	४७	४७	८४	४३	४३	४३	३४२	—	—
स्तनपान कराने वाली													
शाकाहारी	३१४	८४		८४	४७	४७	८४	४३	४३	४३	३१६	—	—
मामाहारी	३१४	४७		८४	४७	४७	८४	४३	४३	४३	६८६	—	—
बूघ या मजूर													
शाकाहारी	४४७	१६३		८४	११६	११६	८४	४७	४७	४७	२८४	—	—
मामाहारी	४४७	११४		८४	११४	११४	८४	४७	४७	४७	२८४	—	—

भाग	प्रमाण	चाल तथा सूखे मंत्र	हरी सभिये	जडवाली सभिये	दूसरी सभिये	कल	चीनी	घों	बूध	मास	भण्डा
			सभिये	सभिये	सभिये	रु	रु	रु		मछली	
स्कूल जाने से पहले (२५ साल)	११४	२८	१७	४३	४३	४३	४३	१४	४६८	—	—
भाकाहारी	११४	२८	१७	४३	४३	४३	४३	१२	४५७	२८	—
भासाहारी											
स्कूल जान वावा											
वच्चा (६११ साल)	२२८	७१	५७	४३	४३	४३	४३	२८	४५७	—	—
भाकाहारी	२२८	५७	५७	४३	४३	४३	४३	२८	३६२	५७	—
भासाहारी											
किशोर											
(१२ से ऊपर)	३६२	१००	११४	८५	८५	८५	८५	४३	४५७	—	—
भाकाहारी	३६२	८५	११४	८५	८५	८५	८५	४३	३४२	५७	—
भासाहारी											

भारतीय कृषि-विज्ञान अनुसंधान परिषद् द्वारा प्रस्तुत
कैलोरी-तालिका ५

प्रतिदिन किस ध्यवित को कितनी कैलोरीज की आवश्यकता है ?

पुरुष	बठकर काम करने वाला	२४०० कैलोरी
	मध्यम श्रम का काम	२८०० कैलोरी
	कठोर श्रम का काम	३६०० कैलोरी
स्त्री	बठकर काम करने वाली	२००० कैलोरी
	मध्यम श्रम का काम	२३०० कैलोरी
	कठोर काम	३००० कैलोरी
	गभावस्था (पाचवें महीने के शुरु से)	२३०० कैलोरी
	स्तनपान कराते हुए	२७०० कैलोरी
बच्चे	० से ६ महीने	१२० कैलोरी प्रति किलोग्राम (भार के हिसाब से)
	७ से १२ महीने	१०० कैलोरी प्रति किलो- ग्राम (भार के हिसाब से)
	१ से ३ वर्ष	१२०० कैलोरी
	४ से ५ वर्ष	१५०० कैलोरी
	५ से ६ वर्ष	१६०० कैलोरी
	६ से ७ वर्ष	१८०० कैलोरी
	७ से ९ वर्ष	१८०० कैलोरी
	१० से १२ वर्ष	२१०० कैलोरी
किशोर	१३ से १५ वर्ष	(लड़के) २५०० कैलोरी
	१३ से १५ वर्ष	(लड़कियाँ) २१०० कैलोरी
	१६ से १६ वर्ष	(लड़के) ३१५० कैलोरी
	१६ से १६ वर्ष	(लड़कियाँ) २१०० कैलोरी

उपवास कब, कैसे, क्यों ?

उपवास को अनशन लघन और व्रत भी कहते हैं। आहार ग्रहण न करना उपवास का वास्तविक स्वरूप है। आहार हमारे जीवन का मूल है। मुख द्वारा ग्रहण किया आहार अन नलिका में होना दृश्य आमाशय में और आंतों में पाचनक्रिया के उपरान्त शरीर का पोषक सिद्ध होता है और शेष अवशिष्ट मलक रूप में शरीर के बाहर निकल जाना है। लेकिन ४० फुट लम्बी आंता में यह मल स्थान स्थान पर रुक भी जाता है और रुका हुआ मल सड़न पैदा करके अनेक रोगों की उत्पत्ति कर देता है। उपवास के द्वारा पाचन सस्थान को विश्राम मिलता है और संचित मल की सफाई हो जाती है।

जिस प्रकार हमारे शरीर को निद्रा के रूप में विश्राम की आवश्यकता है उसी प्रकार हमारे पाचन सस्थान के लिए भी विश्राम आवश्यक होता है। जो लाग आंतों को विश्राम नहीं देते उनकी पाचन क्रिया मंद हो जाती है और पेट में वायु (गैस) बनने लगती है। यह वायु मल को सुला देती है जिससे कब्ज की बीमारी हा जाती है और सिर दर्द नेत्रों की कमजोरी खाने में अग्नि मुह सूखना पेट में भारीपन उबकाई आंता खट्टी डकारें आंता छाती में जलन हाथ-पैरों में फूटन आदि अनेक रोग हो जाते हैं। इनसे बचने के लिए लघन या उपवास शोषधि का काम करता है।

बुखार अर्पैण्डिसाइटिस श्वास का दौरा दस्तों की बीमारी आमाशय एवं दाता की विकृति मोटापन जिगर की बीमारी मधुमेह खासी शरीर की सूजन पेट दर्द मुह पचना खून की पगर्बी चमड़ी के रोग और गैस की बीमारी हो तो समय-समय पर उपवास करने से लाभ होता है।

शारीरिक रोगों के अतिरिक्त मानसिक रोगों में भी व्रत उपवास का हितकारी प्रभाव पड़ता है। उपवास से मन प्रमत्त होता है और आत्मा को परम शान्ति अनुभव हाती है। उपवास देश वास एवं व्यक्ति के अनुसार अनेक भेदों में विभक्त किया गया है। ये समय-

समय पर वार विधि तथा पक्कादि के अनुसार पर्याप्त रूप से किये जाते हैं।

हमारी पाचन शक्ति वर्षा ऋतु में दुबल हान के कारण प्रायः सभी धर्मों में इस ऋतु में उपवास करने का निश्चय किया है। इसी दृष्टि से हिंदुओं में श्रावण मास जैनियों में पंचपण और मुसलमानों में रज्ज का प्रचलन है। शक्ति जा शक्ति उपवास करते हैं उनकी पाचनशक्ति दुबल होकर शरीर कमजोर हो जाता है। शारीरिक शक्ति के अनुसार ही उपवास करना लाभदायक होता है।

स्थान—आहार-ग्रहण करने का स्थान पूर्ण स्वच्छ रहना चाहिए। इससे जीव-जंतुओं से भी बचाव होता है और साथ ही मन में मलिनता (ग्लानि) भी नहीं आती। मन की प्रसन्नता आहार के पाचन पर भी अच्छा प्रभाव डालती है।

भोजन हमेशा एकान्त में ही करना चाहिए। कहा भी है कि आहार मन मूत्रादि का त्याग तथा विहार (सम्भाग, धान-द की गिराव) सत्पुरुषों का सदा एकान्त में ही करनी चाहिए।

आसन—भाजन ग्रहण करते समय बैठने की स्थिति कैसी होना चाहिए इस सम्बन्ध में शास्त्रों में कहा है कि—

जमीन से ऊँचे आसन पर बैठकर देह को समान स्थिति में रख कर पाल्थी मारकर अर्थात् दोनों पदों का अक्षर की ओर रखकर बैठना चाहिए। पेट पर दबाव नहीं पड़ना चाहिए।

आहार विधि के उपस्तम्भ

प्रकृति, सस्कार सयोग राशि देश बाल, उपभोग सस्थान शोक्ता य आठ है।

प्रकृति—अर्थात् स्वभाव जो आहार और आपधि द्रव्य का स्वाभाविक गुण आदि गुणों का योग है, जैसे—स्वभावित उड्ड भारी है और मूग हलका होता है।

सस्कार—स्वाभाविक द्रव्य की विभिन्न क्रियाओं द्वारा दूसरे

पदार्थों के गुण को अपने में ग्रहण करने का सरकार कहते हैं। व गुण जल आदि के संयोग, पवित्रता, मन्थन, देशकाल, भावना, समय के अधिक कम और पात्र-भेद से होते हैं।

संयोग—दा अथवा बहुत से द्रव्यों के एकीकरण को संयोग कहते हैं। यह संयोग भी आहार पर विशेष प्रभाव डालता और भिन्न परिणाम लाता है। यह संयोग अर्द्धा प्रभाव भी दिखाता है, जैसे—दूध-चावल, दाल चावल आदि के रूप में, परंतु शहद और घी का सम मात्रा में संयोग या मछली और दूध का संयोग हानिकारक होता है।

राशि—प्रत्येक द्रव्य का मात्रापूवक सेवन करना उसकी योग्य राशि कही जाती है। सभी आहार का एक परिमाण (नाप-तोल) में ग्रहण करना सवग्रहण कहलाता है और अलग अलग एक एक-द्रव्य का मात्रापूवक परिमाण में ग्रहण परिग्रहण कहलाता है।

देश—द्रव्य की उत्पत्ति और गुणवत्ता देश के अनुसार लोगों को प्रिय होने से उनका भी महत्त्व है, जैसे पंजाब में दूध, दही, चना, उड़द, गेहूँ और बगल में मछली, चावल तथा मद्रास में चावल, इमली का पानी आदि।

काल—ऋतु के अनुसार आहार का सेवन या कोई राग होने पर उस राग के अनुसार आहार का सेवन करना, ताकि रोग कम या दूर होने में सहायता मिल सके।

उपभोग-संस्थान—उपभोग-संस्थान में आमाशय (मेदा), आत, यकृत (जिगर), पित्ता, तिल्ली गुर्दे आदि की गणना होती है। पाचन-संस्थान के अंग यदि सबल और स्वस्थ हों, तो पाचन शीघ्र होता है।

भोक्ता—जो उन आहार द्रव्यों का सेवन करता है।

ये आठ आहार विधि के उपस्तम्भ हैं। इनसे ही शरीर पर अर्द्धा या बुरा प्रभाव पड़ता है। ये एक-दूसरे के सहायक सिद्ध होकर आहार को पूण उपयोगी बना देते हैं।

अध्याय ३ भोजन के विषय में जानने योग्य बातें

यात्रिक-सम्यता ने हमें जितना दिया है, उससे अधिक हमसे छीन भी लिया है। जितना हम सीखते जा रहे हैं, उससे अधिक भूलते भी जा रहे हैं। मशीनीकरण ने मानव को भी मशीन बना दिया है। प्रतिक्रमण, प्रतिफल बढ़ और अधिक व्यस्त होता जा रहा है। आज आदमी को भोजन करने के लिए भी समय नहीं है, जिसके लिए वह हर प्रकार का काम करते हुए भी नहीं चूकता। यह सभी कुछ भौतिकवादी सम्यता की देन है। जिस प्रकार किसी मशीन के उपयोग के लिए उसकी उचित देख रेख तथा तेल पानी की व्यवस्था आवश्यक है, उसी प्रकार शरीर के स्वस्थ संचालन के लिए भी आवश्यक है कि उचित तथा समय पर भोजन किया जाये। जहा चाहा जब चाहा, जैसा चाहा भोजन शरीर के लिए हानिकार होता है। अतः प्रत्येक व्यक्ति को इस विषय में भी सजग होना जरूरी है। इस अध्याय में हम भोजन के विषय में जानने योग्य आवश्यक बातों पर प्रकाश डालेंगे।

हमारा जीवन आहार पर निर्भर है और भोजन हमें राज करते हैं। लेकिन इस विषय में कुछ बातें ध्यान में रखनी चाहिए—

(१) भोजन सुबह ६ से १२ और साय ६ से ९ बजे तक कर लेना चाहिए।

(२) यह ताजा और साधारण गरम होना चाहिए।

(३) अच्छी प्रकार चबाकर खाए।

(४) भोजन के बीच म थोडा-थोडा पानी पीना चाहिए ।

(५) भूख लगने पर पानी न पीये और प्यास लगने पर भोजन न करें ।

(६) सुबह उठते ही एक गिलास पानी पियें ।

(७) सोपहर को भोजन के बाद छाछ पीना, रात को सोते समय दूध पीना सदैव हितकारी होता है । रात को लस्सी, छाछ काजी आदि नही पीनी चाहिए ।

(८) भोजन म दूध और मछली का एक साथ सेवन न करें ।

(९) शहद और घी का समान मात्रा मे मिलाकर नही खाना चाहिए । वह विष ही जाता है ।

(१०) दूध के साथ मूली, पोदीना, सहसुन का प्रयोग न करें ।

(११) दूध के साथ हरा भावला, नीबू, जामुन, रमली, बैंग आर अमरू न खाये ।

(१२) खीर और छाछ तथा गरम पानी के साथ शहद—आयुर्वेद की दृष्टि स आपस म य विरोधी आहार माने गये ह । इनके सेवन करने से कमजोरी, मंत्र ज्याति का क्षीण होना चमडी की बीमारिया पट म पानी भर जाता, जुराम, पाचन क्रिया बिगड जाना, गुवार और पित्ता निकलना आदि रोगा म से कई भी राग पैदा हो सकना है ।

(१३) भोजन के बाद तुरंत खेल रूद आदि तथा किसी प्रकार के व्यायाम नही करने चाहिए ।

(१४) भोजन के तुरंत बाद सोना मैथुन (सम्भोग), व्यायाम, भार उठाना आदि हानिकारक हैं ।

किस मौसम मे क्या खाये ?

हेमन्त और शिशिर ऋतु में—इन दोनो ऋतुआ म मीठे, खट्टे तथा नमनीन पदार्थों का सेवन करना चाहिए । स्निग्ध (चिक्ने) पदार्थ, मांस का सेवन तथा गन्ना और गन्ने के रस उन पदार्थों

का सेवन लाभकारी हाता है। साधारणत उडद आदि, नया अन्न तल से बने पदार्थ और दूध से बनी हुई चीजे इन ऋतुओं में विशेष लाभकारी हाती है।

बसन्त ऋतु में—इस ऋतु में साठी के चावल, जौ, मूग आदि शीतल अन्न विकिर पक्षियों के मास रस, फला के रस, परवल का शाक लाभकारी है। इस ऋतु में आसव गरिष्ठा का सवन, महुवा की शराब तथा मधु निमित्त विभिन्न मदिरायें विशेष लाभकारी होती है।

आहार-पदार्थ रुक्ष कटु तथा कपैल, धारयुक्त एव साधारण गरम हितकारी हात है।

ग्रीष्म ऋतु में—इस ऋतु में मीठे, पतले, हल्के, ठण्डे एव चिक्ने पदार्थ लाभकारी हाते है। सतू का सवन, शक्कर मिलाकर बडा ही शीतल हाता है। मासाहारी लाग जगली पशुओं के मास का सेवन कर सकते ह। दूध दही, चावल, केला भी अनुकूल रहत हैं।

वर्षा ऋतु में—इस ऋतु में अग्नि को प्रदीप्त करने वाले आहार का सेवन करना चाहिए। पुराना घाय भी लाभकारी हाता है। जगली पशुओं का मास, मास रस विभिन्न प्रकार के अग्नि को बढ़ाने वाले जूम, शहद और पुराने गरिष्ठा आसवा का सेवन भी अनुकूल हाता है।

शरद ऋतु में—इसमें मीठे, ठण्डे तिक्ने रस वाले एव पित्त को शान्त करने वाले अन्न आदि मात्रापूर्वक सवन करन चाहिए। शानी चावल जौ, गेहू का उपयोग करना चाहिए। मासाहारियों के लिए लावा, गौरैया मग, सरगोश का मास हितकर हाता है।

शीत ऋतु में—शीत ऋतु में परिश्रम की क्रियायें अधिक होने से अग्नि प्रदीप्त होती है और भूख अधिक लगती है। अन्न पोषिक आहार का विशेष रूप से सवन करना चाहिए।

गेहू बाजरा चना, मूग उडद माठ मसूर आदि के विभिन्न पदार्थ हितकर होते हैं। माप ही दूध, घी, माया खडी खीर मलाई

आदि अनेक मिष्ठान आहार भी शक्तिवधक हाते है । गाजर वा हलुआ तथा गुड और तिन के बने हुए पदार्थ भी इस ऋतु मे प्रिय लगते है तथा लाभकारी होते है ।

मेवा, छहारा, बादाम, पिस्ता, काजू, चिलगोजा, मूगफली, खजूर तथा फलों मे पपीता केला, सेब, अनार चौकू, अंगूर लाभकारी हाते है ।

भोजन करने वालो का कर्तव्य

भोजन करते समय हमेशा शुभ और मांगलिक वस्तुओ का दशन करना चाहिए । इसमे हमेशा मन प्रसन्न रहता है । इससे आयु की वृद्धि होती है ।

मंगल कौन है ?—सूय, गाय, ब्राह्मण, अग्नि, फूल, माला, धी, जल, राजवशीय एव सम्मानित व्यक्ति, ये शुभ हाते है ।

भोजन की पूथ शिष्यायें—अच्छे रत्ना का धारण करना, स्नान से निवृत्त होना, स्वच्छ वस्त्र धारण करना, जप, ध्यान, हवन, पितरा का, गुरु, अतिथि और आश्रितो का भोजन कराके भोजन करना चाहिए ।

भोजन करने मे पूव अच्छी प्रकार से हाथ पैर धोकर, मुख स्वच्छ करके भोजन करना चाहिए तथा भोजन करते समय मन की प्रसन्नता भी अत्यन्त आवश्यक होती है, लेकिन क्रोध, द्वेष मन को उद्विग्न करने वाली अथ क्रियायें हानिकर होती है ।

स्वच्छता—भोजन के पूव हाथ पैर धाना या स्नान करना स्वच्छता की दृष्टि से अत्यन्त आवश्यक है । ऋतु विज्ञान की दृष्टि से भी यह महत्वपूर्ण बात है क्योंकि अस्वच्छता की अवस्था मे अनेक जीवन्तु आहार के द्वारा मुख मे प्राविष्ट कर जाते है । स्वच्छता भोजन की रचि मे भी सहायक हाती है ।

स्थान—भाजा करने का स्थान एकांत मे हाना चाहिए । सावजनिक स्थान पर सभी व्यक्तियो की दृष्टि पडती है, जिनमे

दूषित दृष्टि भी भोजन करने वाले पर विविध प्रकार का हानिकारक प्रभाव डालती है।

वास्तव में आहार में स्पष्ट-दाप, जाति दोष और दृष्टि दाप ये तीन प्रकार के दोष लगते हैं। भोजन को इनसे बचना चाहिए।

भोजन तैयार करने तथा परोसन की सही विधि

खाना पकाने समय सफाई का पूरा ध्यान रखना चाहिए। खाद्य पदार्थ साफ-मुथरे होने चाहिए। बरतनी विलुप्त स्वच्छ होने चाहिए। बरतनी को प्रयाग से पहले धा लेने की आदत बना लेनी चाहिए। गृहिणी या खाना पकाने वाली का अपने वस्त्रों की स्वच्छता का पूरा ध्यान रखना चाहिए। यह भी ध्यान रहे कि रसाईघर में केवल सूनी वस्त्र पहनकर ही काम करना चाहिए, क्योंकि टेरीलीन तथा पोलिएस्टर के कपड़े बहुत जल्दी आग पकड़ते हैं। खाना पकाने वाली में मजदूर या पेस्ट अवश्य की हुई हो। स्नान किया हुआ हो, तो अच्छी है नहीं तो हाथ पैर, मुँह साबुन से अच्छी तरह धाया हुआ होना चाहिए। नाखून गंद नहीं होने चाहिए। कटे हुए हाँ तो सबसे अच्छी बात है।

पिसवाने से पहले गेहूँ अच्छी तरह साफ किया हुआ होना चाहिए। चावल, दाने आदि चुगकर, बीनकर, फटकर और धाकर साफ की जानी चाहिए, ताकि किसी प्रकार के बीटाणु छोटे छोटे बीड़े ककड़ धूल मिट्टी, पत्थर, काच, लड आदि अथ अखाद्य पदार्थ भोजन के साथ खाने वाला के पेट में न पहुँचे। यदि य अखाद्य पदार्थ पेट में पहुँच जायें तो कई तरह की बीमारियाँ हो सकती हैं।

शाक सज्जियो, तरकारियो का पकाने से पहले भली भाँति धोना आवश्यक है। आजकल खेतों में कई प्रकार की रासायनिक खादों और बीटाणु, बीड़े मारने की दवाइयाँ डाली जाती हैं इसलिए बह घर लाने के बाद कई बार पानी से धाकर और अच्छा ता यह है कि गरम पाना से धाकर फिर पकाया जाये। बिना धोये कोई भी

वस्तु भत पकाइये। आज शाक-सब्जिया प्राय 'कोल्ड स्टोरेज' में रखी जाती हैं। वहा भी उनकी सुरक्षा के लिए कई प्रकार की कीटाणुनाशक दवाये उनपर छिड़की जाती हैं, इसलिए उहे घोना अत्यन्त आवश्यक है।

हरी शाक-सब्जियो को सदा धीमी आच पर ही पकाना चाहिए। तेज आच पर पकाने से उनके पीप्टिक तत्त्व कम हो जाते है अथवा सवया समाप्त हो जाते हैं।

पकाते समय या पकाने के अनन्तर प्रत्येक प्रकार की खाने की चीज को ढक्कर ही रखिये। बिना ढके रखने से उसमे मच्छर, मक्खी, कीडे-मक्खोडे, छिपकली आदि के गिरने का भय रहता है, जिससे खाने की वस्तु विपैली हो सकती है। खान की जिस वस्तु मे मच्छर-मक्खी छिपकली आदि कोई जीव गिर गया हो, या बिल्ली ने उसे जूठा कर दिया हो तो उसे तुरन्त फेंक दीजिये—पैसे का लालच मत कीजिये, खाना खाने वालो का स्वास्थ्य और उनके प्राण बहुमूल्य हैं।

शाक सब्जिया व फल सदा ताजे ही प्रयोग मे लाने चाहिए। खासकर जो सब्जिया कच्ची (बिना पकाये) खाई जाती हैं, वे विल्कुल ताजी होनी चाहिए। सडी-गली, कई दिनो की रखी हुई शाक-सब्जी हानिकर होती है। इसी प्रकार फल भी ताजा होने चाहिए। फल न तो कच्चे ही और न बहुत अधिक पके होने चाहिए।

शाक सब्जी आदि यदि तैल मे बनायें, तो लोहे की साफ-सुथरी कडाही मे बनाइय (जिसमे जग न लगा हुआ हो)। घी तथा वनस्पति तैल मे पकाई जाने वाली सब्जिया आदि पीतल के बलई किये हुए बतन मे बनानी चाहिए। स्टेनलेस स्टील के बतन मे खाने की वस्तुयें पकानी नही चाहिए। पकाकर रखने के लिए अथवा भोजन परोसने के लिए स्टेनलेस स्टील के बतन बहुत अच्छे रहते हैं।

खाना जितना सादा हो, अच्छा है। ज्यादा तले, चटपटे, मसाले-मिचदार भोज्य-पदार्थ खाने से मेदा (ग्रमाशय) बिगडता है और

हाजमा खराब होता है। हां, कभी-कभी स्वाद बदलने के लिए उन्हें खाने में कोई हज़ नहीं है।

घी वनस्पति तैल और सरमा, नारियल आदि में तली हुई वस्तुय भारी (गरिष्ठ) हो जाती हैं। उनका प्रयोग बहुत कम करना चाहिए। पूरी परांठे, पकौड़े मटठिया, ममोसे, ज्यादा घी-तल वाली मिठाइया पेट पर, पाचन अंगों पर बहुत बोझ डाल देती हैं, दूर से हज़म हाती है, खटटे डकार आत रहते हैं। पिवनिक पर, पहाड की चढ़ाई-उतराई में अर्धव सदाँ म तथा भारी मेलकू-व्यायाम के बाद ऐसी चीज़ जल्दी हज़म हो जाती हैं।

शाक-सब्जियाँ को गरम पानी से अच्छी तरह धो लेना चाहिए—यह पहले लिख चुके हैं। धोने के बाद जहा तक हो सके उनका छिल्का नहीं उतारना चाहिए यदि उतारना ही पड़े, तो छिलका बहुत मोटा नहीं उतारना चाहिए क्योंकि छिलके में और उससे ठीक नीचे कई तरह के विटामिन तथा उपयोगी लवण विद्यमान रहते हैं।

खाने वाले की रुचि, स्वाद शारीरिक शक्ति पाचनशक्ति (हाजमा) उन्न तथा स्वास्थ्य को देखकर, उसीके अनुकूल भाजन तैयार करना चाहिए। शिशुओं, बालकों बालिकाओं बड़ा दुबलो तथा रोगिया के लिए भिन्न प्रकार का भाजन यथासमय तथा आवश्यकतानुसार तैयार करना चाहिए।

भोजन परोसना भी एक कला है

भोजन परोसना भी कला का रूप धारण कर चुका है। परोसने के ढंग का खाने वाले के मन पर सीधा प्रभाव पड़ता है। यदि भाजन साफ-सुथरा सुंदर सुगंधित हो किन्तु परोसने वा न उसे कसा स्मक न्य से न परोस, तो खाने वाले का क्या मजा आयेगा? यदि गन्दे हाथा से, फुड़ते हुए बेमन स और बजूसी निम्बान हुए भोजन परोसा जाय, तो खाने वाले को कोई आनंद नहीं आता। साथ ही उसके स्वास्थ्य पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है।

किस समय क्या परोसें ?

सबरे के नाश्ते में चीजें बदल-बदलकर परोसनी चाहिए, जैसे चाय बिस्कुट, चाय-ब्रेड पीस, दूध-डबलरोटी, दलिया चाय, डबल-रोटी, बेसन का पूडा, चाय, सिबे हुए टोस्ट, काफी आदि। शिशुओं तथा बच्चों को दूध ही देना चाहिए लेकिन कभी-कभी चाय, काफी आधा कप देने में कोई हानि नहीं।

मध्याह्न (दोपहर) के खाने में दाल, एक सब्जी, रायता चटनी, रोटी, कढ़ी, चने या राजमास आदि में से कोई दो या तीन चीजें रोटी के साथ प्रस्तुत करनी चाहिए। चावल के शौकीन थोड़े दाल-चावल भी शामिल कर सकते हैं। सलाद हर भोजन के साथ अवश्य होना चाहिए। कभी-कभी डोसे या मसाला डोसा भी बनाये जा सकते हैं और इनके साथ साभर, बड़ा, चटनी आदि भी प्रस्तुत करने से विलक्षणता आ जाती है। सप्ताह में एक दिन या तीज त्योहार को मीठी डिश भी प्रस्तुत की जा सकती है जैसे फिरनी (कम्टड), खीर आदि।

रात्रि का भोजन हल्का होना चाहिए और वह शयन से दो घंटे पहले अवश्य कर लेना चाहिए, जिससे सोने तक वह पचाए जा सके। रात्रि के भोजन में रोटी के साथ एक दाल और एक सब्जी प्रस्तुत की जा सकती है। साथ में मनाद हो। कभी-कभी बराइटी के लिए खिचड़ी भी बनाई जा सकती है—अथवा एक लो फुल्ला के साथ चावला का पुलाव प्रस्तुत किया जा सकता है, जैसे जीर वाले चावल, मटर वाले चावल चने की दाल वाले चावल, हर चने (छानिया) या नूतन। महीन में एक-एक बार रात्रि के समय खिचड़ी बनाई जा सकती है। इसमें पेट हल्का हो जाएगा। याह शादी या पार्टी के बाद जराबि पर्याप्त भारी खाना खा लिया हो एनाथ दिन खिचड़ी खाने से प्रवृत्त नाम रहता है।

भोजन में प्रयोग किये जाने वाले मित्र मसाले आदि बाजार से साफ़ लाने के बाद धरम चुग (धीन) लेना चाहिए। बूडा-बरकट फेंक-

कर साफ मिच-मसालो को घर मे ही पीस लेना चाहिए। 'मिक्सी' हो ता मिक्सी म पीस लें, या बाजार से मशीन स पिसवा लें। बाजारी पिसे पिसाये मसाले, प्राय अच्छे नही हाते। मसालो को शीशी, वातल, डिब्बी म बंद करके ढक्कन बसकर बंद करना चाहिए।

बरसात के दिना म चावल को छाडकर और किसी भी खाद्य वस्तु (आटा, मैंग, सूनी, ब्रेसन, दाला आदि) को आवश्यकता स अधिक जमा नही करना चाहिए, क्यकि इम कीडे, ढोरा, सुरहरी आदि लग जाते है।

जहा तक हो सक, बाजार, रेस्तरा, होटल और खुले खामचो के भोजन से बचना चाहिए, क्यकि इनम घर जैसी सफाई बभी नही हो सकती और धूल मिट्टी, कीडे आदि पड जाते हैं।

बर्ग ऋतु म मच्छर मक्खो, कीडे मकीडे टिटडे आदि बहुत हा जात है। इनसे भोजन को बचाकर रखना चाहिए। भोजन को ढक्कर रखे जाली मे रखे, दाल मजी आदि का नगा न रख। जिनके घर म रिफ्रिजरेटर ह वे बहुत-भी खाद्य वस्तुए उसी मे सुरक्षित रख सकत ह।

कच्चे मास मछली घडे आदि का फ्रिज म ही रखना चाहिए, नही ना जल्दी सडने लगत है। मासाहारी तागो को चाहिए—इन चीजा का सुरक्षित रखने की ओर पूरा ध्यान दें।

भोजन कम (डाइनिंग रूम) ऐसा होना चाहिए जहा प्रसन्नता और शांति का वातावरण हो। भोजन चाह जमीन पर बैठकर करे, या खान की मज-कुर्मी (डाइनिंग टेबल) पर, सफाई का हमशा ध्यान रखना चाहिए। भोजन करते समय क्रोध शान घृणा, ईर्ष्या (जान) की बार्में नही बरनी चाहिए।

बासी भोजन प्राय खान योग्य नही रहना, अन्न भाजन उतना ही नैवार करना चाहिए जितना खच हा जाए। भोजन के महगाई क जमाने म बचा हुआ भाजन फेंकना वहां तक उचित है? जिस भोजन का पचाये घाठ पटे वीन खप हा बुस गया हा, दुग्धपुवन,

और जूठा भोजन न तो खाना चाहिए, न खिलाना चाहिए ।

खाना पकाने-खाने के उपरांत लोहे के पीतल के बतन रखने में, पीली मिट्टी से, इमनी से साफ किए जाते हैं । चीनी, काच, स्टीन के बतन त्रिन से साफ करने चाहिए । बरतन साफ करने के बाद गरम पानी से अच्छी तरह धो देने चाहिए ।

भोजन के पात्र (बर्तन)

भाजन के विभिन्न आशयन अंग पर विचार करते समय भोजन के पात्रों का भी विशेष रूप से विचार करना आवश्यक होगा । इन पात्रों का सा प्रकार से प्रयोग होता है—

(१) आहार निर्माण में, तथा

(२) आहार ग्रहण में ।

प्रत्येक पात्र में पच तत्त्वा का असर रहने के कारण उस पात्र का भी स्वयं का कुछ गुण होता है । अतः उपयुक्त द्रव्य ही प्रकार की क्रियाओं के लिए पात्रों के युक्तियुक्त प्रयोग की अत्यन्त आवश्यकता रहती है । कुछ पदार्थ किसी विशिष्ट प्रकार के पात्र में दूषित हो जाते हैं या विकृत हो जाते हैं और अनेक आहार-द्रव्य विशिष्ट प्रकार के पात्रों में अपने गुणों का सम्बन्धन कर देते हैं । अतः इसका ज्ञान प्रत्येक व्यक्ति के लिए अत्यन्त आवश्यक हो जाता है ।

पात्रों के गुण

सोने के पात्र—दायाँ को नष्ट करने वाले, आसों की ज्योति को बढ़ाने वाले एवं हितकारी होते हैं ।

चाँदी के पात्र—आँखा के लिए लाभदायक पित्त, गर्मी को नष्ट करने वाले, अर्थात् शीतल होते हैं ।

काँसे के बतन—बुद्धि का बढ़ाने वाले और रूचि का बढ़ाने वाले और रक्त एवं पित्त का स्वस्थ करने वाले होते हैं ।

पीतल के बर्तन—स्वभाव में गरम होते हैं । वृद्धि एवं वृद्धि की प्रवृत्ति को नष्ट करते हैं । पीतल के बतन क्लयी क्रिय हुए हो,

तभी उनमें खट्टी चीज डालनी चाहिए, नहीं तो विष हो जाएगी।

लोहे एव कांच के बतन — बल को बढ़ाने वाले हात हैं। पांडुराग, कापूला का भी नष्ट करत हैं।

शर्करा एव मिट्टी के पात्र — दरिद्रता की वृद्धि करने वाले माने गये हैं।

लकड़ी के पात्र — लकड़ी के पात्रों में किया हुआ भोजन रचिकारी एव बल को बढ़ाने वाला होता है।

पत्ता की पत्तलें — रूचि का बढ़ाने वाली तथा आहार के विष को नष्ट कर देती हैं।

काच और प्लास्टिक से बने पात्र शीतल हाते हैं।

उपयोगी पात्र

विभिन्न प्रकार के पय पदार्थों का सेवन चादी के बतन में लाभदायक होता है। घी का उपयोग वाले लोहे के बतन में करना चाहिए। आजकल इसके लिए स्टेनलस-स्टील के बतन उपयोगी हैं। कंद मूल फल आदि का सेवन बला के पत्ते, टाक, बरगद, महुआ आदि के पत्ता पर रखकर करना चाहिए तथा चिपकन वाले पदार्थ एव रुक्ष पदार्थों का प्रयोग सान के बतन में लाभकारी होता है।

गरम करके ठंडा किया हुआ दूध ताज के पात्र में सेवन करना चाहिए। पानी शबत एव शराब का सेवन मिट्टी के पात्रों में करना चाहिए। शक्कर के पदार्थ शहद से मिश्रित हुए द्रव्य और खट्टे और कुछ गाने भोजन के पदार्थों का सेवन चीनी काच और प्लास्टिक के स्वच्छ बतन में करना चाहिए।

जल का सेवन तो तांबे के बतन में ही करना चाहिए इसके अभाव में मिट्टी का बतन बना उपयोगी रहता है।

पात्रों की शुद्धि

दूषित पात्रों की शुद्धि मिट्टी में अच्छी प्रकार माफ करने तथा जल में धान के उपरान्त हो जानी चाहिए।

साने के पात्र केवल जल से ही शुद्ध हा जात है ।

चादी के बतन, चीनी के बतन तथा सीप आदि के बतन भी जल से ही शुद्ध हा जाते हैं ।

तावा, लोहा, कासा, पीतल, रागा, जस्ता के बतनो की शुद्धि विभिन्न प्रकार के क्षार द्रव्यो द्वारा तथा इमली के पानी आदि से करनी चाहिए । इनकी शुद्धि पानी मे डुवाकर रखने से भी हो जाती है । मिश्रित धातुओ के पात्र अच्छी प्रकार पोछने से शुद्ध होते है ।

लकडा के बन बतन छीलने से शुद्ध हा जाते ह ।

भोजन के नियम

प्रत्येक स्वस्थ व्यक्ति के लिए तथा रोगी प्राणिया को आहार-विधि जानन की आवश्यकता है । साधारणत प्रत्येक को गरम, स्निग्ध, मात्रापूर्वक और अपनी प्रकृति के अनुसार तथा पहले खाए भोजन के पच जाने पर ही प्रिय भोजन करना चाहिए ।

अनिशीघ्रता से बहुत देर लगाकर, ज्यादा बोलते हुए या ज्यादा हसते हुए भोजन नहीं करना चाहिए । भोजन करते समय उसी मे ध्यान लगाए रहना आवश्यक होता है ।

आहार विधि मे इन बातो का ध्यान रखन की आवश्यकता हाती है—

गरम भोजन—स्वादिष्ट लगता है, पट की अग्नि का तेज करता है । शीघ्र पच जाता है और वायु को बाहर निवाल देता है । कफ को मुखान का गुण भी गरम भोजन मे हाता है अत यह लाभ कारी हाता है । गरम का अभिप्राय जलता हुआ गरम नहीं है ।

स्निग्ध भोजन - यह भी गरम भोजन के गुण के समान ही गुणकारी हाता है । यह विशेषत वन को बढाने वाला और शरीर को दृढ करन वाला हाता है । चिक्ने पदार्थों के सेवन से शरीर का वण भी भाफ निवर नटना है ।

भोजन का क्रम—सबप्रथम भीठे पदार्थों को खाना चाहिए ।

उमके बाद खट्टे और फिर नमकीन पदार्थों का सेवन करना चाहिए। बाद में कच्चे, तीखे और कसैले रस वाले पदार्थों को खाना चाहिए। लेकिन प्रायः नित्य द्रव्य हाने के कारण कभी भी सेवन किया जा सकता है।

भाजन करने से पहले अदरक एवं नमक मिश्रित खाना परम हितकारी है। यह अग्नि को प्रदीप्त करने वाला (भूख का बढाने वाला) और चिकित्सा जीभ और गले का गुद्गु करने वाला होता है।

भाजन के अन्त में दूध का सेवन करना चाहिए अन्त में दही का सेवन उपयोगी नहीं होता। नमकीन, खट्टे, मिच वाले, गरम तामीर वाले पदार्थों के सेवन से जो पेट में जलन पैदा होती है, उसे शांत करने के लिए मधुर पदार्थ का अन्त में सेवन करना बहुत उपयोगी होता है।

निषिद्ध भोजन—जो आहार अपवित्रता से बना है या बाद में अपवित्र हो गया है तथा जिसमें दूषिता आ गयी हो और जो किसी का जूठा है। ऐसी आहार को एक जिस भाजन में रकड़ घास, मिट्टी आदि गिर गये हैं और जो मन के विरुद्ध हो जो एक दिन का वासी है। स्वाद रहित और दुर्गन्धित है। ऐसी आहार का त्याग देना चाहिए। ठण्डा हो जाने पर पुनः गरम किया भाजन भी बहुत-से गुण रखता है। जो आहार भीम या पसीज गया हो, उसे भी त्याग देना चाहिए।

विनका भोजन निषिद्ध है— मृत व्यक्ति का भोजन या जो मृत्यु के निचट है उसका भोजन नहीं करना चाहिए। जो व्यक्ति अत्यन्त दुःखी है अथवा परतीभवत, नपुंसक, पतित कठोर हृदय पापा, दुश्मन, वैश्या वृत्त (छलिया) तथा बजूस व्यक्ति का आहार ग्रहण नहीं करना चाहिए।

भोजन की मात्रा

जो व्यक्ति भोजन का ग्रहण अपनी शरीर की आवश्यकता के

अनुसार उचित मात्रा में करता है अर्थात् जितनी मात्रा में ग्रहण किया हुआ आहार ठीक प्रकार से पाचन हो जाये वही मात्रापूर्वक आहार कहलाता है।

यह मात्रापूर्वक ग्रहण किया हुआ आहार ही शरीर के लिए हितकारी होता है। आहार की मात्रा प्रत्येक व्यक्ति की पाचकाग्नि पर निर्भर होती है। जो आहार शरीर को किसी भी प्रकार की बाधा पहुंचाये बिना ठीक प्रकार से समय पर पच जाता है वही उम्र व्यक्ति की योग्य आहार मात्रा जाननी चाहिए। इसके अतिरिक्त आहार की मात्रा द्रव्याण्डुल्ये व नारीपत्र पर भी निर्भर होती है। जैसे— चावल मूग आदि घाय तथा पक्षियां म लवा गौरैया एवं पशुओं म हिरन, खरगोश य मभी स्वभावतः ही हल्के होते हैं।

इसी प्रकार उड्डकं पत्तय और उमनी पीठी गना एवं उसके चने पदार्थ, दूध और दूध से बनी मलाई खड़ी, छाया आदि आहार-द्रव्य तथा आनुप देश व एवं जलीय प्राणियों के मांस स्वभावतः ही भारी होते हैं।

हल्के द्रव्याण्डुल्ये वायु आकाश, अग्नि तत्त्व की अधिकता होती है। भारी पदार्थों म पृथ्वी, जल तत्त्व की अधिकता रहती है। अतः हल्के पदार्थ स्वभावतः हितकर होते हैं। भारी द्रव्य अग्नि को मंद कर देते हैं और यदि अधिक मात्रा में खवन कर लिय जायें तो अग्नि व विकार पैदा कर देते हैं।

आगे आहार की मात्रा का विस्तृत विवेचन किया गया है। अतः प्रत्येक व्यक्ति के लिए आवश्यक ही नहीं परमावश्यक भी है कि वह उचित प्रकार अपनी प्रकृति, स्वभाव, वाय तथा दश के अनुसूप अपने आहार का निश्चित करे।

आय लोग का यह प्रश्न रहता है कि आहार की मात्रा क्या हो ?

भोजन हम नित्यप्रति करते हैं। हम जानते हैं कि इसी भोजन से शरीर में रक्त, मांस, मेद, अस्थि (हड्डियां), मज्जा और शुक्र—

य धातुएं धनती हैं। शरीर की शक्ति भी आहार ही है। प्रतिदिन की सभी शारीरिक एव मानसिक क्रियाएं आहार पर ही अवलम्बित हैं। अतः किसी मुख्य वस्तु का कितनी मात्रा में खाने करें, जो हमारे लिए उपयोगी सिद्ध हो सब यह जानना बहुत आवश्यक है।

मात्रा—जहां तक उचित मात्रा का संबंध है, वहां हम प्रत्येक व्यक्ति का विचार करके मात्रा का विषय करना चाहिए। मात्रा तय करते हुए इन बातों का ध्यान में रखना आवश्यक है—

प्रकृति—भोजन करने वाले व्यक्ति की प्रकृति के अनुसार पदार्थों की मात्रा निर्धारित की जा सकती है अर्थात् उसका गर्मी का स्वभाव है सर्मी का स्वभाव है या मध्यम स्वभाव है।

आहार द्रव्य—भोजन के पदार्थों के हल्के या भारी, ठण्डे या गरम आदि गुणों से भी भोजन की मात्रा निर्धारित हो सकती है, भारी पदार्थ कम मात्रा में और हल्के पदार्थ अधिक मात्रा में खाए जा सकते हैं।

देश—जो व्यक्ति जिस देश में रहता है उस देश के अनुसार ही आहार की मात्रा निर्धारित होती है। जैसे उत्तर भारत वाला के लिए चावल की कम मात्रा और दक्षिण भारत वालों के लिए चावल की अधिक मात्रा चाहिए।

ऋतु—प्रत्येक आहार द्रव्य की मात्रा ऋतु पर भी आधारित होती है। जैसे सर्दिया में गरम तासीर वाले भोजन के पदार्थ अधिक खाए जा सकते हैं और गर्मियों में कम खाए जाने चाहिए—वाताम, किशमिश काजू अखरोट आदि जिस मात्रा में सर्दियों में खाए जा सकते हैं उतनी मात्रा में गर्मियों में नहीं खाए जा सकते।

अवस्था—स्त्री और पुरुष भेद से तथा बालक, युवा एवं वृद्ध के अंतर के अनुसार आहार में भिन्नता होती है।

काय—व्यक्ति किस प्रकार की त्रिचर्या रखता है, अर्थात् श्रम प्रधान है या बुद्धिप्रधान या फिर विश्राम प्रधान, इन बातों पर भी भोजन की मात्रा निर्धारित होती है।

पूर्वोक्त सभी पहलुओं पर जब हम विचार करते हैं, तब आहार की मात्रा सदैव भिन्न भिन्न हानी स्वाभाविक है।

योग्य मात्रा—निष्कप यहाँ है कि जिस आहार-द्रव्य की जितनी मात्रा एक व्यक्ति [ठीक प्रकार से पचा सके या जो आहार-मात्रा ठीक प्रकार से शरीर में हजम हो जाती है, वही उस व्यक्ति की योग्य मात्रा है।

अति भोजन से हानि—जो मनुष्य भोजन के रसों के स्वाद में पड़कर अधिक मात्रा में भाजन कर लेता है, वह अधिक मात्रा में खाया आहार का निरर्थक होता ही है, साथ ही पाचन (हजमा) भी बिगाड़ देता है।

अल्प भोजन से हानि—जो व्यक्ति हमेशा ही कम मात्रा में भाजन करता है, या प्रायः उपवास करते रहता है उनके आहार का पर्याप्त मात्रा में निमाण न होने से खून, मांस, चर्बी आदि धातुएँ भी पूरी तरह से नष्ट हो जाती हैं। फलस्वरूप दैनिक जीवन में जा शक्ति लक्ष्मी होती है, उसके ह्रास की पूर्ति न होने के कारण शरीर दुबल हो जाता है और व्यक्ति दिन प्रतिदिन कमजोरी, शरीर में पीड़ा, आत्मा के आग अंधेरा, उत्साह और स्फूर्ति की कमी आदि अनुभव करने लगता है। अतः हितकारी भोजन और मात्रानुसार भोजन हमेशा ही आरोग्य प्रदान करने वाला होता है।

आयुर्वेद में कहा गया है कि भोजन की मात्रा निर्धारित करते हुए मनुष्य के—(१) दाप (वात, पित्त, कफ), (२) जठराग्नि (३) शारीरिक बल, (४) उम्र, (५) बीमारी (यदि कोई है तो), (६) स्वच्छ-वस्तु का तत्त्व, (७) कोष्ठ (टट्टी खुलकर आने का स्वभाव है या कब्जी रहने का स्वभाव)—इन सात बातों पर अवश्य विचार करना चाहिए।

आहार-भेद

भोजन के निर्माण में, आहार-द्रव्यों की कुछ बातें विशेष रूप से

ध्यान में रखनी आवश्यक होती हैं। जैसे गेहूँ, चावल, जौ, बाजरा, मूग, उड़द, चना आदि द्रव्य एक वर्ष पुराने ग्रहण करना लाभकारी है। शास्त्रों में ऐसा निर्देश किया गया है। क्योंकि नया घास प्रायः भारी माना गया है।

चावल को यदि अधिक पानी डालकर उबाला जाय, बाद में उसके माड को निकाल दिया जाये तो यह भात हल्का होता है। और यदि चावल को दूध या भास आदि में पकाया जाय तो यह भारी हो जाता है।

छिलकायुक्त दालें अधिक शक्तिवधक होती हैं।

मासाहार

युवावस्था के पशु-पक्षियों का ताजा मास श्रेष्ठ होता है। जो प्राणी स्वाभाविक मृत्यु से मर चुका है, अत्यन्त दुबला या अत्यन्त मोटा हो बूढ़ा हो अति छोटी आयु वाला हो, विष के द्वारा मरा हो, वाघ या सर्प द्वारा काटा गया हो उस प्राणी का मास कभी भी सेवन नहीं करना चाहिए।

साधारणतः मास रस (शोरवा) घातुओं को पुष्ट करने वाला होता है।

बबर का मास—प्रमेह (पेशाब की बीमारी) को नष्ट करने वाला और भारी होता है।

कबूतर का मास—पीटिक बलवीयवधक, वात एवं रेकन दोष को नष्ट करने वाला होता है।

मुर्गी का मास—भारा हाना है बल को बढ़ाता है तन्नि कफ को उत्पन्न करता है।

अण्डा—हल्का, वीयवधक है। सर्नो हो जान पर छासी में लाभकारी है।

मछलियाँ—प्रायः वातनाशक एवं बलवीयवधक होती हैं।

शाकाहार

रोटी—गहू की रोटी हल्की पाण्डित्य वनवीयवधक और तीना दाणु को नष्ट करती है ।

पूरी—घातु को पुष्ट करन वाली तथा वायु और पित्त का नष्ट करता है । लेकिन अधिक खाने से अफारा पेट-दद बदनहजमी आदि कष्ट हो जाते हैं ।

कचौड़ी—रक्त पित्त तथा आखा की बीमारियों में लाभदायक है । यह पाचन में भारी होती है । सीमित मात्रा में ही खानी चाहिए ।

धान्य पदार्थ

मूग—हल्की पाण्डित्य तथा कुछ वायु का बढान वाली होती है । यह आख की बीमारियों में लाभकारी है । यह जल्दी हजम होती है । शान्त और बद्ध को भी दी जा सकती है ।

चना—यह भारी और गरम तासीर वाला होता है । वायु को दूर करता है लेकिन अधिक खाने से वायु बढाने वाला होता है कफ की बीमारी रक्त पित्त और उपदश (मुजाक) को नष्ट करता है ।

मटर—पाण्डित्य वायुकारक होती है । यह कफ एवं पित्त को शान्त करती है ।

अरहर—भारी मल का रोक्न वाली साधारण वायुबधक एवं कफ पित्त का नष्ट करती है । बुगार वायुगा । खासा उबटी मह के आले हृत्य की बीमारी और प्रवासीय में लाभकारी है ।

उडद—भारी दस्त साफ गान वाली रचिकर पाण्डित्य वनवीयवधक कफ तथा पित्त का बटाता है । यह मा के दूध को भी बढाने वाली होती है ।

बाजरा—यह गरम हाता है पेट की अग्नि का बढाता है और वायु को नष्ट करता है । शरीर की अग्नि का भी यह बढाता है तथा मास की वद्धि करने शरण का मुह बनाना है । धान (बीर) का

यह पुष्ट करता है। गरम होने के कारण शीत श्चतु ने इसका उपयोग हानिकारक नहीं हो सकता। इसके सेवन से तपित होती है तथा यह रक्विकर एव स्वादिष्ट भी लगता है।

अति पौष्टिक पदार्थ

गाजर—यह अत्यन्त पाष्टिक है। इसको शाक एव फल दोनों के रूप में काम में लाया जा सकता है। यह शरीर को सुदृढ बना कर त्वना को सुन्दर एव मुलायम बनाती है। गाजरपाक वीर्य को बढ़ाता है, खून का शुद्ध करके खून का शरीर में अधिक संचार करता है। मस्तिष्क की शक्ति का बढ़ाकर बुद्धि को विकसित करता है। गाजर में आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण से सभी जीवनीय तत्व मौजूद हैं। इसका सेवन करने के बाद यदि दूध पिया जाय तो अति लाभकारी सिद्ध होता है। पीलिया क्षयरोग तथा बवासीर में भी यह लाभकर है। बालको के लिए यह अति उपयोगी है परन्तु इसका उपयोग उबालकर नहीं करना चाहिए क्योंकि उबालने से इसके कुछ पौष्टिक तत्व नष्ट हो जाते हैं।

खजूर—सब-सुलभ भवा है जो अत्यन्त शक्तिवर्धक है। यह स्वाद में मीठी होती है। इनमें चिकनाई अधिक होती है। वमन भारी होती है चिकित्सा रक्ति को बढ़ाती है। खून एव धातु का बढान वाली है। इससे हृदय को ताज्जत मिलती है। खासी श्वास, रक्तपित्त, पेट की वायु इसके सेवन से नष्ट होती है। जो व्यक्ति कुछ भी नहीं खा सकता जिसे उल्टिया हो जाती है उस भी खजूर दान से पच जाती है। जिम्नको दस्त साफ नहीं होना वह यदि खजूर खाकर ज्वर से दूध पी ले तो दस्त साफ हो जाता है। खजूर के समन से मिर्गी की बीमारी भी दूर हो जाती है।

जो लोग खजूर का नियमित रूप से सेवन करते हैं उनके मुखड़े का रंग भी लाल हो जाता है।

अन्न व जल

संसार के निर्माण में जिस प्रकार जल का महत्त्व है, उसी प्रकार हमारे शरीर के निर्माण में भी जल का विशेष महत्त्व है। जल का काय निर्माण तक ही समाप्त नहीं हो जाता अपितु हमारे शरीर में जल स्वयं जीवन का एक रूप माना गया है। जल के बिना प्राणिमात्र की स्थिति असम्भव हो जाती है।

जीवन के लिए अन्न ग्रहण मनुष्या के लिए आवश्यक होता है, लेकिन वायु और जल तो प्राणिमात्र की मूलभूत आवश्यकताओं में से हैं। जल इतना उपयोगी पदार्थ है कि हमारे शरीर में पहुँचकर उसका क्या प्रभाव होता है इसका ज्ञान हम भली प्रकार तब होता है जब, कुछ समय के लिए हम प्यासे रहें। यदि शरीर को समय पर जल न मिले, तो जीभ का सूखना, बेंचनी, आँखा के प्रायः अघेरा छा जाना, आवाज रुकना, इंद्रिया की क्षीणता आदि अनेक लक्षण पैदा हो जाते हैं। जल पीने ही शरीर में जान आ जाती है।

वैसे तो हमारे सभी आहार पदार्थों में जल की स्थिति प्रायः कम अधिक ही रहती ही है, फिर भी जल का जल रूप में मग्न करना अनिवाय होता है।

इतने आवश्यक पदार्थ का यदि हम नियम के विरुद्ध सेवन करें, तो भी यह राग उत्पन्न कर सकता है। जो लोग उष्ण प्रकृति के हैं, उन्हें जल का अधिक मग्न हानि नहीं करता, क्योंकि उनके शरीर की ऊष्मा जल का मुग्धाती रहती है। परन्तु जिनका स्वभाव बर्फी वादी (वात रफ) का है, उन्हें अधिक जल नहीं पीना चाहिए।

अन्न के साथ जल का सेवन उचित आवश्यक है। जो भी अन्न हम ग्रहण करते हैं, उसका पाचन तभी सम्भव होता है, जब जल वहाँ पहुँचकर उसके मग्न में सरलता पैदा कर दे।

भाजन में साथ जल का विलुप्त उपयोग न करने से अन्न सूखा ही पट में पड़ा रहता है और उसका अच्छी प्रकार में पाचन नहीं होता। वह सूखा अन्नपिंड में पीड़ा का उत्पन्न करता है।

यदि अन्न का साथ अधिक मात्रा में जल का सेवन किया जाय, तो यह अन्न द्रव्य रूप हाकर आंतों की क्रिया में सहयोगी सिद्ध न होकर उमी प्रकार अन्न को बाहर निकाल देता है, अर्थात् यह दोनों ही प्रक्रियाय पेट की अग्नि का मद करने वाली सिद्ध होती है ।

अन्न के सम्यक् पाचन के लिए अन्न ग्रहण करते समय बीच-बीच में थोड़ा थोड़ा जल ग्रहण करते रहना चाहिए । जिससे अन्न आमाशय में भली प्रकार फूल जाए और अच्छी तरह मथा जाए । साथ ही आन्न के साथ थोड़ा थोड़ा जल पीने से आमाशयिक रस का ठीक प्रकार से निर्माण होता है । इससे आता में भी रुधिरा उत्पन्न नहीं होती और जिगर में भी गर्मी पैदा नहीं होती । अन्न-रस से खून बनता है । तदनन्तर शरीर की समस्त धातुओं का प्रमथ निर्माण होकर उसका पापण होता है । शरीर की धातुओं का वणन आयुर्वेद में इस प्रकार किया गया है—अन्न से रस, रस से खून, खून से मांस, मांस से मद (चर्बी) मद से अस्थि (हड्डी) अस्थि से मज्जा (हड्डी के बीच की चिबनाहट) और मज्जा से बीज और रज उत्पन्न होता है ।

यदि ठीक समय पर भोजन किया जाए, पहले किए हुए अन्न का पाचन हो गया हो ठीक अच्छी प्रकार से भूख लगती है और यह शरीर यत्र अपना काय ठीक करता हो तो भोजन करना चाहिए । तब इस भोजन से सभी इंद्रिया को बल मिलता है और मन भी प्रसन्न रहता है । इससे व्यक्ति की शारीरिक एवं मानसिक क्रियाएँ भली प्रकार से जाती रहती हैं ।

अध्याय ४

भोजन के बाद स्वास्थ्यवर्धक क्रियाये कौन-सी है ?

भोजन कराना हमारा और आपका प्रतिदिन का काय है, लेकिन इसके बाद की आवश्यक क्रियाओं पर ध्यान देना भी हमारे और आपके लिए आवश्यक है। आज हम देखते हैं कि बहुत-से व्यक्ति भोजन के बाद के आचार-नियमों का पालन न करने के कारण ही अनेक प्रकार की बीमारियों से ग्रस्त हो जाते हैं।

दैनिक क्रियायें

पानी पीजिए—भोजन के उपरांत सबसे प्रथम यह आवश्यक होता है कि जो भी आहार ग्रहण किया गया है, उसका अमाशय में ठीक प्रकार से पाचन हो, इस दृष्टि से पर्याप्त पानी पीना चाहिए। इससे आहार की रूक्षता भी नष्ट हो जाती है तथा पानी मिलने से रस की उत्पत्ति की क्रिया ठीक तरह से होती है और आहार का जो भाग मलरूप धारण करता है उसमें भी सूखापन नहीं आता। भोजन के बाद पानी पीने से तृप्ति हाती है एवं मन प्रसन्न हो जाता है।

कुल्ला करना—मुख की शुद्धि के लिए तथा दूषित पदार्थों को मुह से निकालने के लिए कुल्ला करना बहुत जरूरी होता है। साथ ही इससे दांतों के अंदर फसे हुए आहार-पदार्थ के कण भी निकल

जात है। इन दाना क्रियाओं से दाना की रसा हाती है जिमका पाचन पर बडा ही हितकर प्रभाव पडता है।

दोष प्रकोप—भाजन करन क तुरत बाद ही कफ की उत्पत्ति हाती है, भाजन पचते समय पित्त का प्रकाप हाता है और भाजन क पाचन क बाद वायु का प्रकोप आरम्भ हाता है।

अत भोजन के तुरत बाद कफ की शान्ति के लिए चूना कथा लगा हुआ पान, गुपारी इलायची, लौंग आदि क साथ खाना चाहिए। इससे मुख सुगन्धित होता है गले म एकत्र कफ नष्ट हो जाता है स्वर की शुद्धि होती है। पान खाने से आहार का पाचन भी ठीक प्रकार से हाता है। पान के पत्ते का रस हृदय के लिए भी हितकर हाता है। लेकिन जो व्यक्ति रक्त पित्त की बीमारी से ग्रस्त हो जिह मूर्च्छा, चक्कर आता हो प्यास अधिक् लगती हो, जिनका मुह सूखता हो उन्हें पान नहीं खाना चाहिए।

वायु सेवन—भाजन के बाद शुद्ध वायु का सेवन अति लाभकर होता है। मृद वायु का सेवन अधिक् हिनकर माना जाता है। यदि बहुत तेज हवा आधी या वर्षा हो, तो बाहर नहीं जाना चाहिए।

यदि भोजन के बाद कम-से कम पाच सी कर्म टहना जाय तो वायु सेवन का काय भी हो जाता है और अग्नि के पाचन म भी आमाशय को बूढी मदद मिल जाती है। इससे पेट म भारीपन पैदा नहीं होता। लेकिन भोजन खाकर तज-तज नहीं चरना चाहिए इससे बायी तरफ दद हो सकता है।

विश्राम—टहलने के बाद विश्राम किया जाता है लेकिन भाजन के बाद विश्राम हमेशा बायी करवट लेटकर ही करना चाहिए।

खाट पर लेटकर विश्राम करने से वायु पित्त एक कफ तीनों दोष शांत हाते हैं। तब्त पर विश्राम करन से वायु कुपित हा जाता है लेकिन भूमि पर विश्राम करन म धातु की रूद्धि हाती है।

बढावस्था म विश्राम क समय शरीर खान की क्रिया भी पराई जा सकती है। इमसे खून का दौरा ठीक प्रकार से होता है

शरीर सुदृढ़ बनता है और त्वचा भी मुलायम बनती है। इसमें वायु एवं बर्फ नष्ट होकर एकान्त दूर जाती है। नींद अच्छी आती है और मन प्रमत्त रहता है। इससे शरीर की वेदना भी नष्ट होती है और स्फूर्ति का संचार होता है।

शयन—स्निग्ध भोजन के बाद सोना नहीं चाहिए क्योंकि दिन में सोने से बर्फ की वृद्धि होती है। फिर भी गर्मी के दिनों में रात छाटी होने के कारण नींद पूरी न हुई हो ता दिन में सोना सकता है। लेकिन अत्यन्त ऋतुओं में तो दिन में बदापि नहीं सोना चाहिए। हा, भोजन के बाद कुछ मिनट के लिए लेटना लाभकारी होता है।

रात को भोजन के बाद उपयुक्त सभी क्रियाएँ सम्पन्न होने पर विश्राम के समय शयन करना हितकारी होता है।

क्या न करें—भोजन के तुरन्त बाद यागसन और दाडना तैरना आदि व्यायाम नहीं करने चाहिए। धूप में बैठने या चलन आग के पास बैठना गाना गाने सान तथा सम्भाग की क्रियाएँ भी नहीं करनी चाहिए। इन सभी क्रियाओं का निषेध भोजन के बाद दो घण्टे तक के लिए माना गया है।

यदि उपयुक्त विधि में भोजन के बाद की क्रियाएँ की जाएँ तो बहुत से रोग उत्पन्न नहीं हो पायेंगे और आप स्वस्थ जीवन बिता सकेंगे।

आहार का पाचन

आहार हमारे जीवन के लिए अत्यन्त आवश्यक है। इसके बिना हमारा जीना बठिन है। लेकिन इसी आहार का वाय विधि विधान से भयानक न किया जाए तो अनवरत रोग भी उत्पन्न हो जाते हैं। आहार के सम्बन्ध में मात्रा का न तथा प्रकृति क्रम अन्वय की विविधता आदि अनवरत वाता का विचार आवश्यक होता है। उसी प्रकार आहार के पच जाने पर ही दुबारा भोजन करना ही ठीक रहता है। इससे विचार पैदा नहीं होता। जो लोग पहले ग्रहण किया हुआ आहार

के बिना पचे ही दुबारा आहार कर लेते हैं, उह आहार ठीक प्रकार से नहीं पचता। अतः प्रत्येक आहार के मध्य म कम-से-कम ३ घंटे का समय अवश्य खाली रहना चाहिए।

आहार पचने के लक्षण

जब ग्रहण किया हुआ आहार ठीक प्रकार से पच जाता है, तब शुद्ध डकार आने लगती हैं तथा तब खट्टी डकार नहीं आती। शरीर में हल्कापन आ जाता है एवं उत्साह की वृद्धि होती है। सवेरे दस्त भी साफ होता है, भूख अच्छी प्रकार से लगती है तथा प्यास भी लगन लगती है।

प्रतिदिन शारीरिक एवं मानसिक क्रियायें हात रहने से आहार शीघ्र पच जाता है तथा घातुआ का निर्माण भी ठीक प्रकार से होता रहता है। परिणामस्वरूप दिन में किया हुआ भोजन दूषित नहीं होता, लेकिन रात का शारीरिक एवं मानसिक विश्राम मिलने के कारण भोजन दर से हजम हाता है। अतः रात के समय कम मात्रा में भोजन करना चाहिए।

युवताहार (उचित भोजन)

जा आहार पेट में किसी भी प्रकार की पीडा उत्पन्न न करे, हृदय की गति में भी भारीपन या रकावट न लाए, पसलियां पर दबाव एवं फुटन की स्थिति पैदा न करे। पेट में भारीपन पैदा न कर और इंद्रियों का प्रसन्न करे वह उचित आहार है। इसमें अतिरिक्त जो आहार भूख और प्यास अच्छी प्रकार से लगाए तथा चलने दोड़ने बालन हसन, श्वाम लेने एवं छाटने में किसी भी प्रकार की बाधा उत्पन्न न करे वह उचित आहार है। जिसमें मल मूत्र का समय पर त्याग हो वलवृद्धि की वृद्धि हो वही योग्य आहार होता है।

आहार के पाचन का परिणाम

विभिन्न प्रकार के आहार-पदार्थ हात हैं। कई खान के रूप में,

वाई चराने के रूप में, कई पीन व कई चाटने के रूप में प्रयोग में आते हैं। इन चारों ही प्रकार की त्रियाग्रा के द्वारा सबसे प्रथम आहार का मुग में ही भली प्रकार से सालास्राव के साथ सम्मिश्रण होता है। यह सालारस आहार के पाचन में सहायक होता है।

आहार के पाचन की क्रिया आमाशय में पहुँचने तक साधारण रूप में होती ही है विशेष रूप से पाचन क्रिया आमाशय में पहुँचने पर होती है। मुख से आमाशय तक आहार पर मधुर रस का अधिक प्रभाव रहता है। आमाशय में आहार अच्छी प्रकार मथा जाता है, इस मथन की क्रिया में आमाशय का खट्टा रस भी आहार द्रव्य के साथ मिलाकर सम्पूर्ण आहार को खट्टा कर देता है और पाचन विशेष रूप से होने लगता है। तदनंतर वह आहार पक्वाण्य की ओर जाता है, वहाँ उसे पित्त (बाईल) और क्लामरस (पोक्रियाटिक-जूस) मिलता है। पित्त की प्रधानता के कारण कुछ पक्वाण्य रस कड़वा हो जाता है। साथ ही आँतें भी पक्वान्य में अपना सहयोग देती हैं।

पाचन हान पर जा रस बनता है वह रस वाहिनिया में भेजा जाता है तथा यकृत (जिगर) में पहुँचने पर उसमें रक्त का निर्माण होता है। यह रक्त रक्त-वाहिनिया के द्वारा समस्त शरीर में फैल जाता है और समस्त धातुओं में पहुँचकर पाच भौतिक अणियों के द्वारा पचाया जाता है, जिससे सभी धातुओं के अंदर व्याप्त पाच तत्त्वों के अंशों का पूरण करता है। शरीर में निरंतर होना वाला धातुओं का क्षय उपयुक्त प्रक्रिया से पूरण होता रहता है। इसीसे शरीर की समस्त धातुएँ भी बढ़ती हैं और बल की वृद्धि होती है।

उपयुक्त क्रिया में जठरानि (अन्न को पचाने वाली अग्नि) के द्वारा पाचन हाने पर आहार दो रूपों में विभक्त हो जाता है—

(१) सार का रस कहते हैं।

(२) अन्न का मल कहते हैं।

(१) सार रस से रक्त मांस मेद, अस्थि मज्जा और वीर्य

एव भोज का निर्माण तथा पोषण हाता है। इस सार भूत रस से शरीर की सचिया, स्नायु तथा मामपशिमा आदि भी पुष्ट हाती हैं। इसी रस के द्वारा शरीर म स्थित पच तत्त्वा का भी पोषण हाता है।

(२) असार भाग ही समस्त शरीर क बालो का तथा नख आदि का पोषण करता है और शाच मूत्र, पसीना काग का मल आस की गीठ, नाक का मल, जननीद्रिया का मल आदि के रूप मे बाहर निकलता रहता है।

इभीलिए हितकर आहार शरीर के पोषण म सहायक सिद्ध हाता है। उमीस शरीर एव मन स्वस्थ रहकर सभी कार्यों मे या य रूप मे प्रवृत्त होता रहता है। और अहितकारी आहार राग का उत्पन्न करन वाला होता है।

भोजन के रसो का शरीर पर प्रभाव

हम सभा यह भलीभाति जानने है कि हमारा यह शरीर पच महाभूता म निमित्त है। इसी प्रकार असार क सभी आहार द्रव्य पच महाभूता मे ही निमित्त हात हैं।

य पच महाभूतमय आहार जठराग्नि (जा आहार का पाचन करनी है) आर धातुआ की अग्नि द्वारा अच्छी प्रकार पककर अपन गुणो से शरीर का पुष्ट करत ह।

प्रत्येक व्यक्ति की प्रकृति अलग अलग हात स जिन गुणा वाले द्रव्या स धातुआ का सम्बन्धन हा उही गुणा वान आहार द्रव्य हिताहार द्रव्य कहलाते है।

हम जाकुछ र्भ भाजन करत हैं उसम क्रमश र्म रक्ते मास भद अस्थि मज्जा एव शुक्र य मान धातु र्म जननी हैं और य शरीर का पाषण और मरधन करनी हैं।

अय विचार यह करना है कि क्य मात धातुआ का शरीर पर किस रूप म और कैसा प्रभाव पडता है। सप्रथम हम यह जानना आवश्यक है कि जिन आहार द्रव्या का हम ग्रहण करते हैं व मभी

पदार्थ छ रसा की उत्पत्ति करत हैं या व छ रसा से युक्त हाते हैं । जहा तक इन प्रश्न का सम्बन्ध है, इसे निर्विवाद रूप से मानना हागा कि पदार्थों में ही उनके रस छिप हाते ह । अर्थात् प्रत्येक खाद्य पदार्थ में उसका रस निहित हाता ह ।

अब प्रश्न यह उठता है कि इन रसा की उत्पत्ति विभिन्न पदार्थों में पृथक् पृथक् किस प्रकार स हाती है ।

रसों की उत्पत्ति—जिन पदार्थों में जल एवं पृथ्वी का अंश अधिक हाता ह उनमें मधुर (मीठा) रस, तथा जिनमें पृथ्वी और अग्नि तत्त्व का अधिक समावेश हाता है उनमें अम्ल रस उत्पन्न होना ह । इसी प्रकार वायु तथा अग्नि की अधिकता से बटु (चपरा) रस, जल और अग्नि की अधिकता से नमकीन (लवण) रस, वायु और आकाश व गुणा की अधिकता से बडवा (तिक्त) रस और पृथ्वी तथा वायु व गुण की अधिकता से कपाय (कसैला) रस उत्पन्न हाता है ।

भाजन में, शरीर की आवश्यकता के अनुसार एवं व्यक्ति की अपनी प्रकृति के अनुरूप, योग्य रूप से इन रसा का सवन करना आवश्यक हाता है और भाजन गुणों की वृद्धि करता ह । लेकिन अधिक या कम मात्रा में इन रसा का सवन किया जाए तो वही रोग का कारण भी बन जाता है । वास्तव में आजकल भाजन के इन रसा का अधिक या कम मात्रा में सवन करना ही रोगों का मुख्य कारण प्राय माना जाता है । अतः हम यदि भोजन के रसा का ठीक प्रकार से जागर और उचित मात्रा में सवन करें तो सम्भव है बहुत सारा उत्पन्न हो न हो, क्योंकि इन रसों से शरीर में पच महाभूतों की पूर्ति और किसी तत्त्व के बढ़ जाने पर उसमें कमी की जा सकती ह ।

मधुर रसयुक्त आहार के लाभ—जिन भोजन के पदार्थों का रस मीठा हाता है वे रस, रक्त, मांस, मूत्र, अस्थि, मज्जा शुक्र एवं आज तथा दूध पिलान वाली मा के दूध की वृद्धि करते हैं । यह

मीठा रस आयु को बढ़ाता है, हृदय एवं पार्श्व द्रव्य की शक्ति को बढ़ि करता है।

यह बलकारक और आखा के लिए हितकारी, केशवद्धक और त्वचा के लिए भी लाभकर होता है। यह गले के लिए रचिकर और रस तथा रक्त का सावक माना गया है। यह हड्डियों को जोड़ने में और घाव का भरने में भी समर्थ है। पित्त, विष, प्यास तथा जलन को शांत करता है वायु का नष्ट करता है। यह मीठा रस वालक, वृद्ध कृश तथा राग आदि से क्षीण हुए व्यक्तियों का विशेष हितकारी होता है। चक्कर आने की बीमारी का दूर करता है। यह तृप्तिदायक, शक्तिवद्धक और शरीर का दृढ बनाने वाला माना जाता है। यह ठण्डा चिक्ना और भारी गुणा से युक्त हान के कारण नाक, मुख, कण्ठ हाठ और जीभ का भी तृप्त करता है।

अतिसेवन से हानि—इसमें शरीर में भारीपन और माटापायन जाता है। नींद का अधिक घना अतिमंद होकर भूख न लगना मुख और कण्ठ का मांस की वृद्धि होने में मूजन, त्वामी श्वाम, जुवाम, नजना और नाक का श्लेश्मिक बनना की वृद्धि से सब रसाव दुष्प्रणिष्ठा है।

सटटे रस के गुण

इसमें मुह हमेशा मीठा सा बना रहता है आवाज भारी हो जाती है शरीर में शान्त्य की वृद्धि होती है। इसी से मतगण्ड गण्डमाना उन्नी पेट का दर्द शीत-ज्वर पेट का थपारा और पेट में कीड़े पड़ जाना आभी पाव पाड़े और माठें निरन्तर, घाम घाना वस्ति गुप्ता और पत्र आदि की प्रणालियां में बंध भंग करना और मपाना घाति राग अत्यन्त हान है।

सट्टा रस रचिकारक, अग्नि का प्रदीपक रस बना और घोर घोर का पचाने वाला होता है। सट्टा रस वायु का नष्ट करता है घोरपेट में उत्पन्न वायु का गुप्ता मांस में बाध निवारण देता है।

खट्टा रस हृदय के लिए हितकर हाता है और मुह मे लार का अधिक मात्रा मे पैदा करता है तथा तुष्टिकर भी है। यह मन को स्फूर्ति देने वाला और शरीर को ताकत देने वाला हाता है। इन्द्रिया का दृढ बनाकर काम मे प्रवृत्त करता है।

अग्निगुण—इससे दातो मे खट्टापन आ जाना है और प्यास अधिक लगना, आत्मा का सकुचित हो जाना, शरीर मे रोमाच होना, शरीर की शिथिलता, पित्तकी वृद्धि, खून मे खराबी पैदा होना माम-ग्राह आदि रागा की उत्पत्ति होनी है।

जो व्यक्ति कमजोर हाते है या जिह घाव लगा होता ह, उनमे शोथ (सूजन) उत्पन्न करता है।

इतना ही नही, अग्नि गुण की अधिकता के कारण चोट, घाव जन जाने की अवस्था मे सूजन भी पैदा हाती है। हड्डिया का स्थानच्युत हो जाना, अंगा का मुड जाना शरीर मे मरोड और पीडा आदि उपद्रव भी हाते है। यह शरीर के दर्ज जान या मुड जान की अवस्था मे शीघ्र ही पाव पैदा कर दता है। इसी खट्ट रस का अधिक सेवन गले, छाती और हृदय मे जलन पैदा करता ह।

लवण रस के गुण

भाजन के के पदाय जा नमकीन हात है, स्वाद मे रुचिकर अन्न का दीपन और पाचन करने वाले हाते हैं तथा मुख मे शार पट मे गीत्रापन पैदा करते हैं। भल का जो भाग पेट मे इक्ठठा हो जाता ह, उमे तत्रण रस अलग अलग करके उल्टी या दस्त द्वारा निकाल दता है।

लवण रस पट की वायु को भी नष्ट करता है। इतना ही नही, यह मूत्र माग का भी शुद्ध करता ह एव शरीर के अवयवो को कामन बनाता है। यह मुख की नार को बन्दान वाला भारी, चिकना और गरम गुण वाला माना गया है।

हानि—लवण रस पित्त को बढाता ह और प्यास अधिक

लगना आख के आगे अंग्रेरा छा जाना, मूच्छा, चक्कर आना, शरीर म जलन और मास तथा चमडी के रोग उत्पन्न करता है। यह शरीर म यदि कही गाठें पड गयी हो तो उह फोडता है और उसके विष प्रकोप को शरीर म फैला दता है।

लवण रस स दात ढीले पड जाते है और खुजली सूजन, शरीर का रंग थल जाना, नपुसकता, वाय करने मे इन्द्रिया की शिथिलता, शरीर पर भुरिया पड जाना, वाला का सफेद हा जाना, सिर के गान उड जाा (गजापन) मुह म छाल पड जाना आख आना, खट्टी डकारें आना हृदय म जलन, रक्त पित्त तथा चमडी के अनेक रोग भी उत्पन्न हो जात है।

कटुरस के गुण

यह आहार का दीपन-पाचन करके दोषो को शुद्ध करता है। स्थूलता आलस्य कृमि, कुष्ठ खुजली आदि राग म और खून की खराबी से सम्बन्धित तथा उदर रोगो म लाभकर होता है।

मचित (जमा हुए) मल को एव शरीर क विष प्रकोप को नष्ट करता है। कटुरस का कफनाशक और खून के अवरुध का हटान वाला माना गया है। इसे हल्का और गरम गुण वाला भी माना गया है।

हानि—यह धीय को दुजल करन वाला होन से पुष्ट्य को क्षीण करता है। इसस मूच्छा, ग्लानि और चक्कर आते है तथा कठ, तालु और शरीर म दाह (जलन) राग उत्पन्न होत है।

यह शरीर म कपन मुई जैसी पीडा हडफूटन आदि वायु के विकार उत्पन्न करता है।

तिक्त रस के गुण

तिक्त रस अग्नि को प्रदीप्त करन वाला और दोषो को शुद्ध करने वाला होता है। उदर के कृमि, खुजली कुष्ठ, प्यास जलन

चक्कर और बुखार को शांत करता है। साथ ही शरीर के विष के प्रकोप को भी नष्ट करता है।

यदि माँ के दूध में कोई विकार हो तो यह उसे भी दूर कर देता है। त्वचा और मांस को दृढ़ बनाता है तथा मल, मूत्र, चर्बी, प्लूय, मज्जा, लसीका, पित्त एवं कफ का शोधन करता है। यह रूक्ष, ठण्डा और हल्का हाता है।

हानि—तिक्त रस हमारे शरीर की रक्त, मांस, मेद आदि सातों घातुओं का शोषण करता है। तिक्त रस वाले भोजन के अधिक सेवन से मन में ग्लानि होती है और शक्ति का ह्रास होता है।

भ्रम, मुँह का सूखना, शरीर का जकड़ जाना, गदन का जकड़ जाना, मुँह का लज्जा, सिर में दद और शरीर में सुई चुभने जैसी पीड़ा, हडकूटन, मुख का जकड़ जाना आदि अनेक वात-व्याधियाँ तिक्त रस के अधिक सेवन से पैदा होती हैं।

कसाय रस के गुण—कसैला रस दोषों को शान्त करने वाला माना गया है। यह शरीर के क्लेद (गीलेपन) को सुखा देता है और घातु (बीज) को पुष्ट करता है।

कफ, रक्त और पित्त की बटी हुई अवस्था को शान्त करने वाला तथा रूखा, शीतल और भारी होता है।

अध्याय ५

सस्ता पौष्टिक आहार

आहार हमारे जीवन का आधार है इसीलिए वेद में 'अन्न व प्राणा' कहा गया है अर्थात् प्राणियों के प्राण अन्न में समाहित होते हैं और आहार-द्रव्या की उत्पत्ति भी पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश के द्वारा होती है और हमारा शरीर भी पंचतत्त्वमय होने के कारण अपनी शक्ति की पूर्ति आहार द्वारा ही करता है।

यह आहार वनस्पतियों से और प्राणियों से प्राप्त होता है। पृथ्वी से प्राप्त होने वाले आहार-द्रव्या में अन्न, घास, शाक, फल-फूल, कद मूल तेल आदि का समावेश होता है और प्राणियों से प्राप्त होने वाले आहार में दूध, दही, घी, मक्खन, अंडा, मछली, मांस आदि का समावेश होता है।

आहार ग्रहण करने समय देश, काल एवं आयु तथा प्रकृति का ध्यान रखना नितांत आवश्यक होता है और तदनुसार उसमें परिवर्तन करते रहना चाहिए। विपरीत ग्रहण किये हुए आहार विरुद्ध आहार कहलाते हैं। इसका विस्तृत विवेचन हम पूर्व अध्याय में कर चुके हैं।

साधारणतः दैनिक जीवन में घास में गेहूँ, चावल व अन्नगिरी दालों का प्रयोग आवश्यक होता है। दूध, दही, घी और इनके बने हुए पदार्थ भी पर्याप्त मात्रा में लेने चाहिए। इनसे चिकनाई का अंश प्राप्त होने से शरीर की रक्षता नष्ट होती है और धातुओं का निर्माण ठीक प्रकार से होता है जिससे हृदय की क्रिया ठीक प्रकार से होकर नत्रों की ज्योति को भी बल मिलता है।

विभिन्न प्रकारके हर शाको के सेवन से आमाशय व पचवाशय में पाचन की प्रिया ठीक प्रकार स होती है तथा मन की शुद्धि भी ठीक प्रकार हा जाती है। जीवन म फलों के सेवन से घातुआ का निर्माण ठीक प्रकार म होता है। मासपेशिया सुदृढ हाती हैं तथा पुष्पाथ की वृद्धि हाती है।

लेकिन आहार ग्रहण करत समय ऋतुओं के अनुसार परिवर्तन बहुत जरूरी हाता है। गर्मी क ऋतु म— दापहर म हलके पतले ठंड आर चिबनाई के पदार्था का सेवन करना चाहिए। इनसे जन क भाग की बमी दूर होती है। वाय पदार्था म गहू स बने विभिन्न पदाथ मत्तू निया चावन मृग अरहर चना मटर और ज्वार से बन विभिन्न पत्थाथ मवन करें।

दोपहर क रात फला का सेवन करना रक्त का बतान वाता और स्फूर्तिदायक हाता है।

गर्मिया म रात का भोजन दिन की अपक्षा अधिक हल्का हाता चाहिए आर रात का माने समय त्य रा मवन भी करना चाहिए।

शीत ऋतु म परिश्रम ही नियाय अधिक ज्ञान म पट की अग्नि प्रदीप्त हाती है आर मख भा अग्निव नगती है। अत म ऋतु म पाण्डित्य आहार का विशेष रूप म मवन करना चाहिए।

गहू राजरा चना मग उडट माट ममूर आदि तथा इनस जन हूण विभिन्न पत्थाथ हिनकर हात है।

दूध घी मक्खन रगी गीर मनाई आदि अनन मिठान आहार भी शक्तिप्रयुक्त आजरयक एक आभी मिद्ध हाते है। गाजर रा हलवा तथा गूँ एक दिन न जन हूण पत्थाथ भी इम ऋतु म प्रिय हात है।

बपा ऋतु म भी रूकानथा मुपाच्य भोजन ग्रहण करना चाहिए आर म पत्तु म म जन नया राजार पत्थाथा क मवन म बचना चाहिए।

माधारणत एक स्वस्थ यवित क ऋति भर क आहार म आटा

दाल, चावल, शाक, दूध, दही, फल धी-तल, शक्कर आदि का समावेश होना नितान्त आवश्यक है ।

सतुलित आहार एवं सस्ते तथा पाण्डित्य आहार के रूप में—सुग्रह के नाशते में—एक रोटी, थोड़ा मक्खन एक गिलास तात फलों का रस मक्खन निकला दूध या चाय काफी का प्रयोग कर सकते हैं । गर्मी के दिना में चाय-काफी व स्थान पर एक गिलास मटठा या लस्सी त सकते हैं ।

दोपहर के भोजन में गाजर या टमाटर का सलाद, दही, दाल, रोटी तथा फलों का प्रयोग करना चाहिए ।

रात्रिकालीन भोजन में सलाद, सजी तथा रोटिया । साने से पूर्व एक गिलास दूध पीना चाहिए ।

आहार ग्रहण करने समय अपनी प्रकृति का ध्यान में रखकर विपरीत प्रभाव वाले पदार्थों का प्रयोग त्याग देना चाहिए ।

साधारणत बुद्धिजीवी व्यक्ति के आहार में और श्रमजीवी व्यक्ति के आहार में भिन्नता होती है । बुद्धिजीवी व्यक्ति के आहार में चिकनाई का अंश फल एवं शाका का परिमाण अधिक आवश्यक है और श्रमजीवी व्यक्ति के आहार में घाय, कट मूल का समावेश विशेष रूप से होना चाहिए ।

दूध

दूध के साधारण गुण

दूध मीठा चिकनाई से युक्त घातु (बीज) को तत्काल बढ़ावा वाला, दस्तावर, ठंडा जीवन शक्ति तथा मस्तिष्क की शक्ति को बढ़ावा वाला आयु में वृद्धि करने वाला वायु तथा पित्त को नष्ट करने वाला तथा सम्पूर्ण प्राणियों के लिए हर प्रकार से हितकारी आहार माना गया है । वृद्धावस्था में जन्म मनुष्य के शरीर की शक्ति क्षीण हो जाती है तब शक्तिपूर्ति में भी दूध बहुत अधिक सहायक सिद्ध होता है । दूध से आज की भी वृद्धि होती है ।

रोगी के लिए हितकारी—जो व्यक्ति पुरान बुखार से ग्रस्त हो, जिह जब-तब चक्कर आने की शिकायत हो दिमाग की कमजोरी से जो ग्रस्त हो धय के रोगी रक्ताल्पता (खून की कमी) के रोगी, सग्रहणी राग म पीडित व्यक्ति जिह प्यास बहुत लगती हो और जिनके सारे शरीर म ज्वरन हो जिमकी अस्थि मज्जा शुक्र ये धातुए क्षीण होन गी हो उन सबके लिए तथा हृदय की विभिन्न प्रकार की बीमारिया म शारीरिक थकावट की अवस्था म रक्त-पित्त एवं मूत्र सस्थान की बीमारियो म तथा बवासीर की शिकायत होने पर दूध के सवन से लाभ होता है ।

स्त्रिया के विभिन्न यौन रोगो म गभस्त्राव गभपात स्तना म दूध का न आना या कम आना आदि अवस्था म भी दूध का उपयोग लाभकारी हाता है । दुग्ध भेवन भूख को शांत करता है तथा प्राय सभी प्रकार की दुबलताओ को दूर कर देता ह ।

भैंस के दूध की विशेषताए—साधारणतया उपयुक्त गुण गाव भंस के दूध म हात है । परंतु भैंस के दूध म भारीपन अधिक होता है । चिकनाई भी अधिक होती है । भैंस का दूध नाद अधिक लाता है कफ को वनाता ह और भूख को कम करता है ।

बकरी के दूध की विशेषताए—बकरी का दूध कुछ कसना ठंडा अत्यंत हल्का और रस्ता की बामारी म लाभकारी हाता ह । रक्त पित्त की बामारा त रा पुरान बुखार की अवस्था म नी डमका लाभकारी असर हाता है । शय की बीमारा म ता उकरा का दूध धमृत तुल्य माना गया है ।

बकरी के दूध की विशेषताओ का महत्त्व दन दूण ही महामा गाधा भी नही व उपयोग पर हमशा धन देते है ।

बकरी के दूध की बिगपना का एक रहस्य यह भी है कि बकरा तिन भर हरी पत्तिया विभिन्न वनस्पतिया आदि खाती रहती है जिससे उसका दूध बिगप रूप से रक्त शक्ति रक्तन म एवं रागा का नष्ट करने म महायुक्त होता है ।

दूध के पोषक तत्व

प्राथमिक वृत्तान्तों की दृष्टि से भी दूध में हर प्रकार के पापक तत्व विद्यमान हैं। दूध में ये पापक तत्व इतने सूक्ष्म रूप में रहते हैं कि शरीर शीघ्र ही उन तत्वों का अपनोदन (अपन) कर लेता है।

गायक दूध में प्रति भा. माशे में प्राणित ०.६४, यमा १ = और कार्बो- १.३६ हाता है।

य जीवन तत्व भूमि के दूध में गायक की तुलना में अधिक मात्रा में पाये जाते हैं। भूमि के दूध में प्रति १०० माशे में प्राणित १.१५, यमा २.१८ तथा कार्बो १.२८ मात्रा में हाता है।

बकरों के दूध में प्राणित १.२१ यमा १.१३ तथा कार्बो १.२४ मात्रा में पाये जाते हैं।

माना का दूध भी अति हितकारी माना गया है। नवजात शिशु के लिए यही एक उपयुक्त आहार है क्योंकि मनुष्य वृद्ध ही हल्का हाता है। जो मछ प्रसूना माताएं भारी पदार्थों का सक्ता अधिक करती हैं उनका दूध भारी हा जाता है और यथा उस हजम नहीं कर पाता जिसमें दूध ग्रहण करने ही वह उरती कर देता है।

दूध में जल प्राणियां में भूत हिरणी गंधी हृन्मिनी घाटा तथा ऊटनी का दूध रोग विषेय की अवस्था में उपयोग में लाया जाता है।

दूध पाचन शक्ति को बचाने वाला आहार- प्रतिदिन प्रातः काल यदि दूध पा लिया जाय तो वह कुद्विहीन म पत्र का अग्नि का ठीक करके पाचन शक्ति में प्रयुक्त होगा। शरीर के अन्तर् की धातुओं का पुष्ट करके शरीर का शक्ति प्रदान करने का भी दूध में एक असाधारण गुण है। वायु एवं कफ की वामास्थियों में भी नष्ट करने की दूध में अपूर्व शक्तता है।

नापहर के समान पीयांशु दूध पित्त एवं कफ का नष्ट करके वय का प्रदान करने और अग्नि का भी प्रीण करेता है।

रात्रि के समय किया गया दुग्धपान बालको के लिए बुद्धिवर्धक है, जबकि प्रौढ व्यक्तियों के लिए वह वीषवधक, हितकारी, शरीर के दोषोको शान्त करने वाला और आँखों की ज्योति को बढ़ाने वाला होता है। यदि दिन में गरम पदार्थ सेवन किये गये हों, तो उनकी शान्ति भी रात्रि के दूध-सेवन से हो जाती है। दूध रात्रि को सातें समय पीना चाहिए।

दूध को गरम करते समय इस बात का ध्यान रखें कि उसे अधिक न उबाला जाए। अधिक देर तक कड़ाही में उबाला हुआ दूध उतना हितकारी नहीं होता, जितना कि एक उबाल भान के बाद पिया गया दूध। दूध को अधिक उबालने से उसके भीतर के वीष्टिक तत्व नष्ट हो जाते हैं।

जो दूध रंग बिरंगा हो गया हो, जिसका स्वाद बिगड़ गया हो, जो स्रष्टापन लिये हुए हो तथा दुग्ध से युक्त हो, उसको कदापि नहीं पीना चाहिए।

दूध के बने अ्य पदार्थ, जैसे दही, छाछ, मक्खन, घी, मावा, पनीर, खीर, श्रीखण्ड, रवड़ी आदि सभी विभिन्न मनुष्यों की शरीर-प्रकृति एवं अवस्था के अनुसार कम अधिक लाभकारी होते हैं।

सारांश में इतना ही लिखना पर्याप्त होगा कि दूध स्वयं एक पूर्ण आहार है। दूध के इसी महत्त्व को ध्यान में रखकर ही दूध उत्कृष्ट पय के रूप में आज भी उतना ही माय्य एवं लोभप्रिय है जितना कि वह प्राचीनकाल में था। निस्सन्देह उपयुक्त सभी प्रकार के दूधों में गाय का दूध सभी दृष्टिकोणों से विशेष हितकारी होता है।

दही

जिस प्रकार दूध स्वयं पूर्ण आहार है, उसी प्रकार दही भी पूर्ण आहार है। दही एक इसस निर्मित पदार्थों का उपयोग हम आहार के रूप में करते हैं, लेकिन घरेलू आयुषि के रूप में भी इसका उपयोग किया जाता है।

ग्रीष्म ऋतु में इसकी बनाई हुई लस्सी से पित्त (गर्मी की बीमारी), धूप के कारण घाई हुई शारीरिक एवं मानसिक शिथिलता में तथा चक्कर आने में तुरंत लाभ हाता है।

जिन व्यक्तियों के शरीर में सुशकी अर्थात् हलापन-मा बना रहता है उह दही में शक्कर मिलाकर सेवन करना लाभकर रहेगा, यह स्मरणशक्ति भी बढ़ाता है।

खून की खराबी में भी नमक, मिच तथा खटाई का प्रयोग बन्द करके ताजे दही की लस्सी का सेवन किया जाता है।

पेट की विभिन्न बीमारिया में दही की छाछ में थोड़ा नमक, भुना जीरा मिलाकर पीने से लाभ होता है। छाछ पाचक है, अग्नि को प्रदीप्त करती है तथा भूख को बढ़ाती है। बार-बार घ्राव, मरोड़ के दस्त, सग्रहणी या पतले दस्ता की बीमारी में जब कोई पदार्थ हजम नहीं होता, तब यह अमृत तुल्य काम करती है। छाछ को और अधिक पतला कर इसमें हरा घनिया मिलाकर सेवन करने से पेशाब की रुकावट दूर हो सकती है।

जी मिचलाना, अरुचि आदि की अवस्था में पादीना मिला हुआ रायता बहुत ही लाभदायक रहता है। दही से बनाया हुआ श्रीखंड भी रुचिकारक तपित्दायक, शरीर में चर्बी बढ़ाने वाला तथा परम शक्तिवर्धक होता है।

चमड़ी की बीमारिया में दही को स्नान के पूर्व उबटन की तरह मलने में चमड़ी साफ हानी है तथा मुहासा से शयमी कुम्पता दूर होती है।

सिर के बाल ऋद्धते हैं तो सप्ताह में एक बार घाला का दही से धोना चाहिए, इससे बाल मुलायम घन एवं चिकने हो जाते हैं।

वैम ता दही के प्रयोग में विभिन्न रोगों का इलाज किया जाता है, किन्तु यदि स्वस्थ व्यक्ति प्रतिदिन भोजन के साथ दही या छाछ का सेवन करे, तो यह व्यक्ति को शरीर में नीराग बनाए रखने में सहायक सिद्ध होगी।

मखन

मखन का एक नाम नवनीत है। श्रीकृष्ण न तो बालजीवन में ही नवनीत का महत्त्व सभी के सामने स्पष्ट ही कर दिया। इसी हेतु भारत में प्रादि बाल से ही प्रत्येक घर में गाय रहती थी, जिसे कि उसका दूध तथा नवनीत बच्चों को मिलता था। यह नवनीत हमारी शारीरिक एवं मानसिक शक्ति के विकास में सदैव ही सहायक सिद्ध होता रहा है। ताजा नवनीत प्रतिदिन खान से शरीर नया और चेहरा चमकदार हो जाता है।

प्रत्येक व्यक्ति अपना स्वास्थ्य और सौन्दर्य बढ़ाने को उत्सुक है। यही उत्सुकता देश के सर्वांगीण विकास में भी सहायक है। ऐसी परिस्थिति में जबकि शारीरिक शक्ति एवं मानसिक बल की आवश्यकता है तो अपनी ही दैनिक उपयोग की वस्तुओं के सम्बन्ध में विचार करना आवश्यक है।

नवनीत की मखन के नाम से भी पुकारते हैं। मराठी में लोणी, गुजराती में मखन, बंगाली में माखन, नूनी। कन्नड़ में वेणु। तेलगु में पन्नत, फारसी में, मस्का तथा इसे अंग्रेजी में बटर कहकर पुकारते हैं।

साधारणतः हमारे दैनिक जीवन में गाय एवं भैंस, इन दोनों के दूध प्रयोग में आते हैं। इन दोनों ही प्रकार के दूध के गुण में कुछ अन्तर होने के कारण इनके द्वारा प्राप्त हान वाले नवनीत के गुण में भी कुछ अन्तर होते हैं।

गाय के दूध का मखन

यह अमृत के समान माना गया है। बालक और वृद्धों का विशेष हितकारी हान है। यह मधुर एवं शीतल हान के कारण मस्तिष्क के लिए हितकारी अथात् बुद्धिबोधक और नशा के निवृत्ति परम हितकारी और ज्यातिबोधक है। नवनीत स्निग्धता के कारण शरीर के वजन को स्वच्छ और उज्ज्वल रखता है। पाचनशक्ति को बढ़ाना है

दस्त साफ़ लाता है। माग्न, रस, रक्त मांस, मूत्र, मूत्रिय, मूत्रा, शुक्र इन सातों घातुओं का क्रमशः बढ़ना है। इसीसे यह बलवर्धक तथा वाजीकरण (समाग्न शक्तिवर्धक) भी होता है।

इसके अनिरीकन ग्यामी, क्षय, बवागीर लकवा आदि बीमारियाँ म भी नवनीत लाभकारी सिद्ध होना हैं। वैसे साधारणतः इसे वायु, पित्त एवं रक्त से उत्पन्न होने वाले घनक रोगों में व्यवहार में लाया जा सकता है।

भस्म के दूध का मक्खन

यह गाय के मक्खन की अपेक्षा भारी होता है। इसीलिए वायु एवं रक्त को बढ़ा देता है। लेकिन यह अधिक शक्तिवर्धक होने के कारण घबान का दूर कर देता है। इसका विशेष प्रभाव चर्बी तथा वीर्य का बढ़ाने वाला होता है।

आधुनिक मत

नवनीत में बसा का अणु अधिक मात्रा में होता है तथा जीवनीय पदार्थ भी अधिक होता है। इसी हेतु यह शारीरिक एवं मानसिक शक्ति की सवागीण वृद्धि के लिए अति लाभप्रद सिद्ध होता है।

आधुनिक वैज्ञानिक (चिकित्सक) भी मक्खन की उपयोगिता बताने हैं। उनके मतानुसार इसमें आता की खुशकी दूर होती है तथा बल की वृद्धि होकर अनेक प्रकार के रोगों से छुटकारा मिलता है। जिन व्यक्तियों का मक्खन मुलभ नहीं हो पाता उन्हें विभिन्न प्रकार के शारीरिक रोग होने की आशंका रहती है। अतः निष्पक्ष रूप में यही कहा जा सकता है कि मक्खन बल, वृद्धि एवं वीर्यवर्धक है।

शहद और उसकी उपयोगिता

शहद का मधु और अंग्रेजी में 'हनी' कहते हैं। यह बहुत ही

गुणकारी वस्तु है।

पचामत में शहद का प्रयोग होता है। यह वास्तव में अमृत है, तथा इसका उपयोग अति उपयोगी सिद्ध हुआ है। मधुमक्खिया फूलों का रस चूसती और उस अपना छत्ते में जमा करती हैं। उसी छत्ते पर यह रस अनन्व प्रकार से रूपांतरित होकर शहद का स्वरूप धारण करता है और फिर उस छत्ते को तोड़कर यह निकाला जाता है।

छाटी-बड़ी मक्खियों के अनुसार तथा फूलों के, पेड़ के तथा जंगल के भेद से इसके गुणा में धाडा-बहुत अंतर पड़ जाता है।

परीक्षा—यदि शहद असली होगा तो—

(१) मक्खी शहद में गिरने पर भी निबन्ध जाएगी।

(२) रई या कपड़े की बत्ती शहद में भिगाकर जलाई जाए तो जलन लगती है।

(३) कपड़े पर बूट डालने पर वह कपड़े पर नहीं चिपकेगा।

(४) शहद में नगान पर बहुत जलन होती है और शहद से पाना आता है।

(५) कुत्ते का यदि शहद खिलाया जाए, तो कभी नहीं खाएगा।

नया शहद—एक वर्ष तक का शहद नया कहलाता है। वह रम्यावर और थल का बढान वाला होता है। यह गुणा में कम रहता है। एक वर्ष के बाद का पुराना कहाता है।

पुराना शहद—यह रम्य होता है। वायु, पित्त, कफ का दूर करना है चर्बी का कम करता है और नय शहद की अपेक्षा अधिक गुणकारी होता है।

साधारण गुण—शहद हल्का, मीठा, स्वादिष्ट, रूक्ष, ग्राही तथा पेट की पाचवाग्नि का बढान वाला होता है। गला रका हुआ है, तो साफ कर देता है। शरीर के बल का साफ करता है। दिमाग की ताकत भी बढाता है।

यह वीर्यवप भी माना जाता है। कुष्ठ, चवामीर, गांभी, श्वात, पित्त की बीमारी छून की गुराबी, प्रमह, पकावट, पट व बीड, प्यास लगना उलटी हाास, हिचकी, जलन, कजी तथा शय की बीमारी म लाभकारी सिद्ध होता है।

चर्वी बड़ जान की अवस्था म गहद का पानी तथा नीबू मिला कर प्रतिदिन सुबह सवन करन म लाभ हाता है।

बाह्य प्रयोग—यदि घाव का भरने व लिए विभिन्न आपधि या पत्ते क साथ लगाया जाए ता घाव को भरता है। आग्या की कम जारी की अवस्था म आग्या म मलाई से लगाना भी लाभकारी हाता है। इतना ही नहीं अपितु साधारण आग्य के राग भी नष्ट हा जाने हैं।

विशिष्ट प्रयोग—यदि गहद को दूध के साथ मिलाकर प्रति दिन पिया जाए, तो शरीर का वजन बढ़ाने वाला तथा शक्ति बढ़ाने वाला हाता है।

गन्ना

ईश्व का हिंदी म गन्ना, गुजराती म शेरडी, मराठी म ऊम, बंगाली म आक तमिल म इक्कू तलुगु म चिटकू तथा मन्थालम, कन्नड़ श्रीर मसूत भापाआ म इक्षु कहत ह।

यह भारतवप मे प्राय सभी स्थाना पर उत्पन्न हाता है। वैस ता इसकी मानह जातिया हाती हैं, लेकिन गुण सामान्यत एक जस ही हाते है। यह बात अवश्य है कि प्रत्येक भेद क्रतु भेद एव जाति भेद के कारण तथा कम पके अधिक पके एव मामान्य पके ईश्व के गुणा म कुछ अंतर पड जाता है।

साधारण गुण—गन्ना मयुर रम स युक्त (मीठा) होता है। टडा भारी आर चिन्नायुक्त हाता है।

यह शक्ति का बढाने वाला काम कामना का जगान वाला पेशाव अधिक जान वाला श्रीर रक्त पित्त की याधि का नष्ट करन

वाला है। गन् से दस्त साफ होता है। गन्ना हृदय के लिए अनुकूल है, मन को प्रसन्न रखने वाला और धातु की वृद्धि करने वाला है।

गन्ना इतनी प्रिय वस्तु है कि लोग इसका नाना प्रकार से उपयोग करते हैं। यह बात निश्चित है कि गन्ना का ह्दान्तर हो जाना पर उसके गुणों में भी परिवर्तन हो जाता है।

गन्ने का रस—यह यत्र द्वारा निकाला जाता है। यदि तुरन्त पी लिया जाए तो लाभदायक होता है, लेकिन रखा हुआ हो, तो अस्विकर होता है। तब इसमें सङ्घट्टन भी आ जाता है और यह भारी, कफ तथा पित्त का बढाने वाला प्यास को बढाने वाला और अधिक पेशाब लाने वाला सिद्ध होता है।

गन्ना का पकाया हुआ रस चिकना, बहुत भारी होता है तथा कफ एवं वायु को नष्ट करता है। इससे पेट का अफारा और पेट का वायुगतान नष्ट होता है।

अधिक पीने से यह शरीर में भारीपन पैदा कर देता है। बल वृद्धि कफ का दहन करना और वायु का नष्ट करने वाला होता है। मूत्राशय का शांति करना इसका विशेष गुण माना जाता है।

गुड—यह भी भारी और गरम होता है। यह कामाक्षेजक, मूत्रशांति, वायु का नष्ट करने वाला, चर्मा बढाने वाला होता है।

खाड—यह विशेष रूप से माम का बढाने वाली, ठडी नेत्रों के लिए हितकारी पित्त का नष्ट करने वाली और चिकनाईयुक्त होती है।

शक्कर—यह रक्त, पित्त, जलन, मूर्च्छा, वमन को नष्ट करने वाली तथा वीर्यवृद्धि मानी जाती है।

मिश्री—यह दस्तावर हल्की और विशेष रूप से वात एवं पित्त का नष्ट करने वाली होती है। यह बहुत ही शीतल वस्तु है।

सभी प्रकार से गन्ना एवं गन्ने से बनने वाले इन सभी पदार्थों का उपयोग आरम्भ से हमारे दैनिक जीवन में हो रहा है। हमारे प्राचीन

प्रथम भी गन् का उल्लेख है । धार्मिक कार्यों में इसका किमी-न किमी रूप में उपयोग होता ही है ।

लेकिन विभिन्न प्रकार के रोगों में गन् का एक उसके रूपा-
नग का किम प्रकार में प्रयोग करना चाहिए यह भी हम जान लता
चाहिए ।

मूत्ररोग — गन् का रस ताजा ही पीने से पेशाब अधिक मात्रा
में होता है और बार-बार पूरा बग से बाहर निकल जाता है ।

पेशाब की स्कावट में गरम रूध में गुठ मिलाकर पीना देन से
शीघ्र ही लाभ होता है ।

पेशाब की जलन हान की अवस्था में भी गन् को चूमना हिन
कारी होता है ।

नाक से खून आना — घूप में अधिक घूमन और ब्लडप्रेसर बढ़
जान में जिनकी नाक में मूत्र आन लगता है उनकी नाक में ३-४ बूँ
गन् से रस डालने में लाभ होता है ।

पाण्डु रोग — रस में गन् के रस का निम्नर मेवन बरन में
खून की वृद्धि होती है ।

कामला — रस में पेशाब जब बहुत पीने और कम मात्रा में
होती है तब गन् चूमने से शान होकर पेशाब द्वारा सारी उष्णता
निकल जाती है और रोगी स्वस्थ हो जाता है । कामलाग्रस्त रोगी
के लिए तो गन् अमृत है ममान है ।

हिचका यदि हिचकी अधिक आती है तो गन् का रस बार
बार पीने का है । गन् के रस का ०.५ बूँ नाक में डालना भी हिन
कर होता है ।

सिर दर्द — जिन लोगों का मूय निकलत ही सिर में शुरू होन
की यदि उष्ण प्रात का न शांति ही / नाना गुण द्य माना गाय
के घी में मिलाकर पीना चाहिए ।

प्यास अधिक लगना — गर्मी के दिनों में घूमन फिरन से प्यास
बढ़ जाता है । ऐसा अवस्था में गन् का रस या मिश्री पानी में मिला

कर शबत बनाकर पीने में लाभ होता है ।

काटा आदि खुभना—जहा काटा खुभ या घम गया हो, वहा गुड में अजवायन मिलाकर बाघने में काटा स्वयं निबल जाता है और घाव भर जाता है ।

गले की जलन—गन् के सिग्के में पानी मिलाकर कुल्हा करने से गले की मूजन जलन आदि दूर हो जाती है ।

जैसा चाहिए वैसा खाइये

आज मार विश्व में आहार एक समस्या बन गया है । विभिन्न देशों में विभिन्न प्रकार के आहार-द्रव्य उपयोग में आते हैं । विभिन्न देशों के वनानिक उद्देश्य अनेक श्रेणियों में विभक्त करते हैं । आहार द्रव्यों में प्राचीन वसा, कार्बोहाइड्रेट, खनिज लवण, जल आदि के अंश का ज्ञान करके पूर्व आहार-द्रव्य ग्रहण करने की सलाह दी जाती है । उसी प्रकार विटामिन भी ए, बी, सी, डी ई के रूप में विभाजन किया गया है । किसी विटामिन की शरीर में कमी होने पर उसकी पूर्ति के लिए उसी विटामिन में युक्त आहार द्रव्यों के ग्रहण करने का परामर्श आधुनिक चिकित्सक देते हैं । हम यहां पर शरीर का मुख्य रूप में स्थिर रखने वाले पांच भौतिक घातुओं के अनुसार परामर्श देते हैं ।

वायुनाशक

वायु को नष्ट करने वाले आहार द्रव्यों में निम्न प्रमुख हैं—गहूँ उड़द, कुलथी तिल सरसो, सेम, केने के फूल का शाक, नारियल, बडहल, तरबूज, खरबूजा, वैंगन गाजर, गाय का दूध मलाई, छाछ मास तन् आम, बटहन, खीरा नारंगी, फालसा शहतूत पापम और सेब आदि । इनके प्रयोग से वायु नाश हो जाती है ।

पित्तनाशक

पित्तनाशक द्रव्यो म चावल, गेहू, मूग, मसूर, भरहर, तिल, अलसी, कोदा, चौलाई केले के फूल का शाक, कूप्माण्ड (कटू) ककड़ी, सेम, टिण्डे, गाय का दूध, मलाई बडहल नारियल, खर बूजा, वैर, मिघाडा, फालसा, शहतूत सेव, दही, आलूबुखारा हरा घनिथा और पोदीने की चटनी हैं। इनके सेवन से आप अपने शरीर में बढ़े हुए पित्त को कम कर सकते हैं और उसके लिए आपको डाक्टर या वैद्य के पास जाने की आवश्यकता ही नहीं होगी।

कफनाशक

कफ नाशक द्रव्या म मुख्य ह—मूग, मोठ, मसूर, चना कुलथी, तिल अलसी सरसो नादो, चौलाई, वैगन, टिण्डे जिमीकद गाजर तेल तरबूजा थीर खीरा। उपयुक्त द्रव्य आपको कफ के राम से मुक्त कर सकते हैं।

शीतल आहार

अब आप शीतल यानी ठण्ड आहार की घोर आइए। चना चौलाई पालक, केले के फूल का शाक, समल के फूल, कुम्हडे का शाक ककड़ी, सेम, आलू केले का कद, गाय का दूध घी, बकरी का दूध कला नारियल, खरबूजा, खिरनी, सिघाडा फालसा शहतूत अगूर सेव कटहल दही आदि के सेवन से आपको शीतलता प्राप्त होगी।

हल्का आहार

इसी प्रकार हल्के आहार की आवश्यकता हो तो आप चावल, मोठ मूग मसूर भरहर, कुलथी, बसुआ, चौलाई, जिमीकद गाजर बकरी का दूध, गाय का घी नारंगी आदि खाइए। उपयुक्त वस्तुषा के खाने से आपको पेट का भारीपन अनुभव नहीं होगा और

आप अपने स्वास्थ्य के विकार से सहज ही मुक्त हो जायेंगे ।

बुद्धिवर्धक

बुद्धि का बढ़ना किसे बुरा लगता है । सभी चाहते हैं कि हमारी बुद्धि सबसे तीव्र हो, परंतु हम उनके पोषक-द्रव्यों का सेवन अनजान-वश या आलस्यवश नहीं करते । यदि आप जी तिल, गाय का दूध, बकरी का दूध, गाय का घी, शहद, तेल, बादाम, मीठा अनार, मकखन, चावल आदि का उपयोग करेंगे, तो बुद्धि अवश्य बढ़ेगी ।

बलवर्धक

बल बढ़ाने वाले द्रव्य ये हैं—साठी के चावल, जी, गेह उड़द, राजमा, तिल, बज्रुआ, कूप्माण्ड, सेम, आलू, केले का कद, गाय का दूध, भावा, मलाई दही, मक्खन, गाय का घी, मास शहद, तेल, आम, कटहल, केला, नारियल, नारंगी, बेर, खिरनी, मीठा अनार, अगूर, खजूर, सेब शकर आदि ।

अब आप रस बढ़ाने वाले आहारों की ओर आइए । आम, मौसम्बी, सातरा, दूध, दही, घी या तेल और शकर का उपयोग करके आप अपने शरीर में रसों का अभाव आसानी से दूर कर लेंगे । शरीर में रसों का अपना महत्त्व है । यदि ये शरीर में नहीं होंगे तो आपका अनेक प्रकार की कमिया अनुभव होगी । उपयुक्त द्रव्यों के सेवन से वह कमी नहीं रहेगी ।

खून बढ़ाने वाला आहार

गाय का दूध, मीठा अनार, गाजर, केला, अगूर, दही, टमाटर, आम, नारंगी, मौसम्बी, खजूर और सेब के उपयोग से आपके खून का अभाव दूर होगा । खून किसे नहीं प्यारा है, किंतु खेद है कि लोग खून बढ़ाने वाले द्रव्यों का उपयोग नहीं करते ।

मांसवर्धक आहार

अथ यदि आपकी मांस बढ़ाना है तो आप मांस, कटहल, बेला, घी, दूध, राजमाप, सोया, चना आदि का प्रयोग कीजिए। इनके निरन्तर प्रयोग से आपकी मांस की कमी दूर हो जाएगी।

चर्बी बढ़ाने वाले आहार

उडद, तेल, घी, दूध, चर्बी, तिल, बादाम, मूंगफली आदि का सेवन करने से आप चर्बी की कमी आसानी से दूर कर लेंगे। हमारे देश में प्रकृति ने हमारे शरीर के लिए आवश्यक द्रव्यों का अभाव नहीं रखा है। सेद की बात है कि हम उनके गुण-दोषों से अपरिचित रह कर उनका सदुपयोग नहीं कर पाते और स्वाद के पीछे पड़कर अपना शरीर खराब कर लेते हैं।

दूध को बढ़ाने वाले आहार

माताओं को अपने बच्चों को पिलाने के लिए दूध की आवश्यकता रहती है। अतः उडद राजमाप, तिल, गाय का दूध, घी, सिंघाडा और मावा आदि खान से इतना दूध बोगा कि बच्चे की भूख भली प्रकार शान्त की जा सकती है।

बस्तावर आहार

इसी प्रकार यदि आप कब्ज अनुभव करते हैं तो गेहूँ, उडद राजमाप बथुआ चौलाई पालक मुनक्का, अगूर अजीर, मटर, सरसो का शाक टिण्डे, तेल, खरबूजा, बेर, चना आदि का इस्तेमाल करें। जुलाब की दवा खोजने की आवश्यकता ही नहीं।

पेशाब लाने वाले आहार

उडद चौलाई, नारियल का पानी, जी का पानी, गन्ना, दिण्ड, खरबूजा अगूर आदि के उपयोग से आप कम पेशाब आने वाले रोगों

को दूर कर सकते हैं। पेशाब कम आना या खुलकर न आना बहुत बड़ी बामारी का लक्षण है अतः इस बात से सावधान रहना चाहिए और शिकायत होने पर उसे द्रव्या द्वारा दूर करना चाहिए।

हृदय के लिए हितकारी आहार

हृदय को पुष्ट रखना भी जरूरी है। उसके लिए आपको दूध, दही, आम, नारियल का पानी बड़हल, बरादा अम्लबेल, अनार, बिभीरा नींबू, अगूर आदि का प्रयोग करना पड़ेगा।

यह सभी आहार द्रव्य गणना मात्र के लिए है। ये मयोग एवं सस्कार से अनेक रूप से उपयोग में लाय जा सकते हैं। उपयुक्त वर्गों में आहार-द्रव्या की गणना कराने का तात्पर्य आयुर्वेदीय सिद्धांत से किस प्रकार आहार से शरीर की आवश्यकताओं की पूर्ति की जा सकती है, केवल यह ध्यान में राना हा है।

विस्फुट भोजन

आहार पदार्थों में अनेक द्रव्य इस प्रकार में हात है जिनका कि दासीन द्रव्यों का आपस में मिलना या कुत्रविशिष्ट प्रक्रिया में उनका परिपाक अहितकारी प्रभाव डालता है। इस विस्फुट आहार कहने है। उदाहरणार्थ—

(१) दूध आर मछली का एक साथ सेवन 'विस्फुट आहार' कहनाता है क्योंकि ये ताना म्वाद में मधुर तथा पेट में भारीपन पैदा करने वाले हात है जिससे शरीर के मांस रूक जात है। दूध शीतल तथा मछली उष्ण हात में भी य विस्फुट प्रभावकारी है। विस्फुट गुण होने से रक्त का क्षिप्त कर देत है। इसलिए दूध व साथ मछली खाना या मछली खाकर ऊपर से दूध पीना हानिकर है।

(२) ग्रामीण पशुआ तथा जन व जीव जंतुआणव अनूप जल प्रघात प्रदण व पशुआ के मांस का शहद, तिन गुठ दूध, उडद, मूनी, कमल मूल तथा तिनमें अकुर पैदा हा गेम धायो व साथ नहीं

खाना चाहिए। इनके प्रभाव से नेत्रों की दृष्टिनाश बहरापन, शरीर में कम्पन होना तथा शरीर में भारीपन, इन्द्रियों का विकल रहना आवाज में अवरोध आदि रोगों की स्थिति पैदा हो जाती है।

(३) कबूतर के मांस को सरसों के तेल में भूनकर और शहद व घी मिलाकर नहीं खाना चाहिए, इससे रून की खराबी, आँखों की बीमारी, मिर्गी, वनपट्टी में पीड़ा, गैलगण्ड और गले के रोग पैदा हो जाते हैं।

शहद और घी को समान मात्रा में मिलाकर सेवन नहीं करना चाहिए, वह विष बन जाता है।

(५) सहिजन, मूली, लहसुन, पोदाना, वनतुलसी और तुलसी का सेवन करके दूध का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे कुष्ठ रोग की उत्पत्ति की संभावना रहती है।

(६) वशपत्नी के शाक का तथा पके बड़हर के फला को शहद तथा दूध के साथ सेवन नहीं करना चाहिए। इससे बल वीर्य की हानि, नपुंसकता आदि बड़ी बीमारियों का उत्पन्न होने की संभावना रहती है।

(७) पके हुए बड़हल को उड़द की दाल गुड़ एवं घी के साथ नहीं खाना चाहिए।

(८) आम आवला, विजोरा नींबू बड़हल, करादा, केला नींबू बेर, कमरख, जामुन, कैंथ, इमली अमरुद अखरोट, बटहल, नारियल अम्बाडा (अम्बाकडी) आदि द्रव्य दूध के साथ सेवन नहीं करने चाहिए।

(९) बुलयी, उड़द, सेम इनका सेवन दूध के साथ नहीं करना चाहिए।

(१०) खीर का सेवन छाछ के साथ नहीं करना चाहिए क्योंकि यह कफ को बढ़ाता है।

(११) जिस तेल में मछली को तला गया है उसमें मक्खन और पीपल (मषा) को तलकर सेवन करना या उस तेल के साथ शहद का

सेवन करना विष जैसा प्रभाव करता है।

(१२) शहद तथा कमल बीज का सेवन मिलाकर अहितकारी होता है।

(१३) शहद पीकर गरम जल नहीं पीना चाहिए।

(१४) भिलावा का सेवन गरम जल से नहीं करना चाहिए।

(१५) छाछ में कमीला पकाकर निषिद्ध होता है।

इनके अतिरिक्त कुछ आहार एवं औषधियाँ सिद्धांततः एक-दूसरे के विरुद्ध होती हैं जैसे—

(१) ठंडे पदार्थों को गरम पदार्थों के साथ सेवन करना, जैसे आइसक्रीम के सामने चाय, काफी।

(२) जिमका पेट सम्त हा उसे हल्की दस्तावर दवा नहीं लेनी चाहिए।

(३) जिसका पेट कोमल हो उसे अति तीव्र दस्त की खाते की औषध नहीं लेनी चाहिए।

(४) जो व्यक्ति अधिक परिश्रम कर चुका हो या जिसने सम्भाग किया हो, अथवा जो किसी भी प्रकार का व्यायाम कर चुका हो, उसे वायु को बटाने वाला भोजन नहीं करना चाहिए क्योंकि इन क्रियाओं द्वारा भी वायु की ही वृद्धि होती है।

(५) जो नोद स उठा है या आलस्य में डूबा हुआ है, उसे कफ की वृद्धि हाती है अतः कफ बढ़ाने वाला भोजन नहीं करना चाहिए।

(६) मलमूत्र का त्याग किए बिना भोजन करना भी विरुद्ध ही प्रभाव करता है।

(७) जो चावल अधिक पक्का गया है या बिना पके ही जल के अभान में जन गया है, उसे भी आहार में ग्रहण नहीं करना चाहिए।

उपद्रव

जो पकित जाने या अनजाने में विरुद्ध आहार का सेवन करता

है उसने शरीर के बल की हानि होती है तथा नपुंसकता, आँखा का ज्योति की कमी, शरीर में विभिन्न प्रकार के फैलन वाले चर्म रोग, जलादर फोड़े फुसिमा, पागलपन भगदर, चक्कर, बेहाशी आना, पेट का फूल जाना, गले के रोग, मुँठ सग्रहणी रोग, क्षय, जुकाम, नजला, पित्त ज्वर आदि उत्पन्न हो जाते हैं। कभी-कभी विरह भोजन के परिणाम से सतान में विकृति आ जाती है और कभी-कभी तो मृत्यु तक की आशंका रहती है।

उपाय

विरह आहार व सेवन से यदि किसी भी प्रकार के उपद्रव पदा हा गये हैं तो दस्त की दवाएँ लेनी चाहिए एवं उल्टी रान वाले प्रयोग भी करने चाहिए। इससे दूषित आहार बाहर निकल जाता है। इसके अनंतर शीतल एवं शक्तिवधक उपाय करने चाहिए।

अध्याय ६

घरेलू पदार्थों से इलाज

आज के व्यस्त जीवन में व्यक्ति किसी भी समय बीमार हो सकता है तथा हर समय डाक्टरों की सहायता उपलब्ध हो सकना भी असम्भव है। ऐसी स्थिति में जबकि उसी समय दवा चाहिए, नमित्त सक्ने के कारण कुछ बीमारियाँ भयंकर रूप धारण कर सकती हैं तथा इलाज खर्चीला हो जाता है। ऐसी स्थिति में यदि हम अपने घर में रखी चीजों की उपयोगिता की जानकारी अच्छी तरह प्राप्त कर लें तो बहुत-से रोगों से शीघ्र ही छुटकारा पा सकते हैं तथा रोगों के चक्र में फसने से भी बच सकते हैं। नित्यप्रति हमारे व्यवहार-आहार में आने वाले मसाले एवं अन्य पदार्थ भी हमारी अनेक रोगों से रक्षा कर सकते हैं और करते भी रहते हैं। अगर सही प्रयोग और मात्रा का ज्ञान हो तो यही मसाले भिन्न-भिन्न रोगों की राम-बाण आपधि सिद्ध हो सकते हैं।

खाने अथवा पीने के जितने भी पदार्थ हैं, उनके गुण-दोषों तथा मात्रा का भी पूरा-पूरा ज्ञान हम होना चाहिए। यदि यह सभी ज्ञान हो तो हम अपने स्वास्थ्य की पूरी तरह रक्षा करने में समर्थ हो सकते हैं। हमें विश्वास है कि प्रस्तुत पुस्तक के पठन और प्रयोग से ही पाठक-वर्ग बहुत से रोगों से स्वयं की रक्षा कर सकेंगे और डाक्टरों और दवाओं पर खर्च होने वाला, उनकी खून-पसीने की कमाई का पैसा भी व्यर्थ नहीं जाएगा।

ऋतु परिवर्तन होने पर अधिकांश लोग को कोई-न कोई राग या कष्ट भा घेरता है। इस पुस्तक को आदि से अन्त तक एकाग्रचित होकर तथा लगन और विश्वास से पढ़ जाइये एव मनन कीजिए। इससे न केवल आप अपने परिवार के सदस्यों को स्वस्थ व चुस्त रखने में समर्थ होंगे, अपितु मोहल्ले के अन्य लोगों की भी सेवा करके यश के भागी बनेंगे।

इस अध्याय में कुछ घरेलू पदार्थों से सम्बन्धित नुस्खे दिये जा रहे हैं। हालांकि प्राचीनकाल में जब वैद्य अथवा डाक्टर नहीं थे तो घरेलू इलाज ही एकमात्र चारा था और इन्हीं इलाजों से प्रत्येक बीमारी का इलाज किया जाता था। आज भी कुछ लोग इनका प्रयोग कर लाभ उठाते हैं। अतः ये सभी नुस्खे अनुभूत ता हैं ही, साथ ही विशेष गुणकारी भी हैं। इनसे प्रत्येक प्रकार के असाध्य रोगों का सफलतापूर्वक इलाज किया जा सकता है। आइये आप भी इन्हें पढ़िये, आजमाइये और फायदा उठाइये।

घरेलू मसाले हल्दी

हल्दी हमारे भोजन में प्रतिदिन उपयोग में आती है, लेकिन शायद आपने इसकी उपयोगिताओं पर विचार नहीं किया होगा।

विभिन्न भाषाओं में हल्दी के अलग अलग नाम हैं। इस गुजराती भाषा में हलदर, मराठी में हलद, बंगाली में हलुद, फारसी में दारुन्नी कन्द म आसिना, तेलुगु में पसुप अंग्रेजी में टर्मेरिक। लैटिन में बरबसा जोमग और अरबी में जसुद कहते हैं।

वैसे तो आपका घर के मसालेदान में सभी उपयोगी एवं अत्यंत लाभकारी वस्तुएं रहती हैं जैसे नमक धनिया, साठ लौंग आदि लेकिन हल्दी का एक विशेष अपना स्थान है और इसका बिना हरक चीज का रंग फीका रहता है।

जब कभी हम हल्दी का नाम लेते हैं तब हमारे सामने साधारण प्रयोग में आने वाली हल्दी, अम्बा हल्दी और दाह हल्दी ये तीन

नाम धा जाते हैं ।

सबप्रथम साधारण हल्दी के विषय में जानकारी प्राप्त करना ठीक होगा ।

साधारण हल्दी

यह उत्तर प्रदेश के दहरादून जिला में तथा बिहार, बंगाल और मद्रास के भागों में बर्बाद जाती है । इसकी गांठ हरे-पीले रंग की होती है और इसका आकार लम्बा हाता है । यह पहले अदरक की भाँति जमीन के अन्दर रहती है । सुपाई जान के बाद यह सतत हो जाती है और तब बाजार में बिकती है ।

हल्दी का स्वाद कड़वा हाता है और इसका गुण गरम और रुक्ष माना जाता है । इसका उपयोग भाँगा में तान की ओषधियाँ में, नाना प्रकार के लेपाँ में, आँखा के अजनो में अक्लेहा (चटनिया) में, अण्ड में घुँसा दान में आदि नाना प्रकार से होता है ।

हल्दी का सेवन बालक, वृद्ध, युवक, स्त्री पुरुष सभी कर सकते हैं । यह हानिकारक नहीं है ।

रोगों पर उपयोग

हल्दी का उपयोग वायु पित्त एवं कफ इन तीनों ही प्रकार के विकारों पर होता है तथा इसका प्रभाव पाचन-संस्थान के लिए विशेष लाभकर होता है । यह हमारे शरीर के रक्त, खून, मांस, चर्बी हड्डी, मज्जा वीर्य आदि धातुओं के लिए हितकर है ।

साधारणतः निम्नलिखित रोगों में हल्दी का उपयोग हाता है ।

(१) खासी की बीमारी में—यदि खासी के साथ कफ आता हो तो हल्दी को कड़ुके तेल के दीप की ज्योति में अच्छी तरह से सके लें या आग पर सेकें और फिर बारीक चूँन बनाकर दा रती की मात्रा में शहद में मिलाकर सेवन करें, लेकिन जिन लोगों को पुराने रोग के कारण कफ बहुत अधिक निकलता हो, उह दूध में थोड़ी

हल्दी डालकर और दूध का उबालकर गुनगुना ही खाड़ा गुड मिलाकर पीना चाहिए ।

(२) इन्हास रोग—(दमा) म जा लोग बीड़ी सिगरेट आदि अधिक पीते है वद्धावस्था के कारण जिनकी छाती म कफ जमा रहता है पुरानी खासी क कारण दमा की बीमारी से जो पीडित रहने हैं और थोडा भी परिश्रम करने पर जिह घबराहट हाकर श्वास चढ़ जाता है ऐसे सभी लागा के लिए हल्दी, काली मिर्च, मुनक्का, पीपल, रास्ता, राठी इनका समान भाग बारीक चूण बनाकर और उसम घाघा गुड मिलाकर रख ले, फिर १० १० ग्राम मात्रा म दिन म तीन बार सेवन करें ।

(३) हिचकी की बीमारी मे—इसमे भी ऊपर बताया गया अवलेह लाभ करता है ।

(४) जुकाम—हल्दी का बुझा ताक से सेवन करने से सिर हल्का हा जाता है और कफ निकल जाता है । दूध म हल्दी डालकर उसे उबालकर और उसमे घाघा मा घी मिलाकर पिलाना चाहिए ।

(५) प्रमेह—जिह पेशाब गाड़ी हाता है या आटा मिली हुई-सी गदली हाती है या जिह पेशाब क साथ घातु जाती है, उह हल्दी और आवना सम मात्रा म मिलाकर काढा बनाकर सेवन करना चाहिए । प्रमेह की अन्य अवस्थाओं म भी हल्दी १ भाग और त्रिफला ३ भाग मिलाकर माटा कूटकर रख लें । इसकी १० ग्राम मात्रा रात का एक प्याली पानी म भिगाकर सुबह छानकर और मिथा मिनाकर पी लें । इसी प्रकार सुबह भिगाकर रात का पी लेना चाहिए ।

जिह पेशाब बार-बार पतला और अधिक मात्रा म हाता है उह हल्दी और तिल २-२ ग्राम मिलाकर और उसमे ४ ग्राम गुड मिलाकर सुबह शाम साधारण गरम पानी म सेवन करने स लाभ हाता है ।

(६) अधिक प्यास लगन पर—हल्दी, आवला १ १ ग्राम और

मिथी २ ग्राम मिनाबर दिन म तीन बार जल स लना चाहिए ।

(७) प्रहर—जिन स्त्रिया का सफेद पानी गिरन की बीमारी हा, उह हल्दी दा ग्राम मात्रा म गगल क साथ दिन मे दा बार सवन करानी चाहिए ।

(८) पेट के कीड़ों मे—जिन बच्चा क पेट म छाटे-छाटे कृमि पैदा हा जान है, उनको हल्दी छाट चने के दान के बराबर वाय बिडग आधा ग्राम, गुन के साथ मिनाबर दिन म दो-तीन बार खिलाने स लाभ हाता है ।

(९) कामला (पीलिया)—इस रोग म हल्दी छोटे चने के दान के बराबर मात्रा म दही क साथ सवन करना चाहिए । आहार दही या छाछ के साथ लेना चाहिए ।

(१०) शरीर विपाक्त होने पर—सून म दूषित कीटाणुओं के वजन पर या मन्द विष क सेवन स सारा शरीर विपाक्त हा जाता है । इस अवस्था म हल्दी दो माशे की मात्रा मे गाय के दूध के साथ दिन मे दा बार सवन करना चाहिए ।

इसक अतिरिक्त पाण्डु, शाय (सूजन) यातरक्त, अर्चि कुष्ठ, रक्तपित्त, अप्ममार (मिर्गी) और उमाद की बीमारियों मे हल्दी का चूण आधा ग्राम की मात्रा मे दिन म दो-तीन बार शहद म मिलाकर सवन करना लाभकर हाता है ।

कफ निबालन क लिए गीली हल्दी का रस शहद मिलाकर चटान से विशेष उपयोगी मिद्ध हागा ।

बाहरी प्रयोग

कुछ ऐसी भी व्याधिया हैं, जिनम हल्दी बाहर लुगाने आदि से भी लाभ होता है ।

(१) बन्धासीर—यदि मस्से सूज गये हा ता हल्दी का ग्वारपाटे क गुदे के साथ चटनी की तरह पीसकर पुल्टिस बनाकर बाधन स या जैसे ही लेप करने से लाभ होता है । हल्दी को धी म पीसकर

मस्तो पर लेप करने से भी लाभ होता है ।

(२) कान का बहना—जिन लोगों के कान में पीव बहने की शिकायत हमेशा रहती है, उनको बारीक पिंसी हुई हल्दी, फुलाई हुई फिटकरी बारीक करके और मिलाकर कान में डालने से रोग नष्ट हो जाता है ।

(३) आँख धाना—इस अवस्था में दस ग्राम हल्दी को १६० ग्राम पानी में उबालकर और माटे कपड़े में छानकर ठण्डा करके रख लें । दो दो बूंद आँखों में डालने से लाभ होता है ।

(४) छुजली—इस बीमारी में हल्दी का चूण और नीम के पत्ता का चूण बराबर की मात्रा में, भस्म में मिलाकर मालिश करने से फायदा होता है । इसी प्रकार चूण खाने से भी लाभ होता है ।

(५) चोंचक के घाव—हल्दी और कथे का बारीक पाउडर घाव पर धुरक देने से ये घाव जल्दी भर जाते हैं ।

(६) रसौली (गाँठ)—शरीर के किसी भी भाग में होने वाली गाँठ के लिए जिसमें न दर्द होता है और जो न पकती है, तब पर हल्दी को जनाकर और पानी में मिलाकर गाँठ पर मोटा माँटा लेप करने में उसे पका देता है । गाँठ का फाड़कर फिर हल्दी के हल्के काँटे से घोंना चाहिए । अतः में रात भर देन में घाव जल्दी भर जाता है ।

(७) घाव की सूजन—किसी भी भाग में चाट या घाव लगने से खून जम गया हो और दर्द होना है तो हल्दी को खून के साथ मिलाकर लेप कर देना चाहिए ।

(८) घातों की सूजन—यदि घातों में किसी भी रोग के कारण या चोट लगने के कारण सूजन आयी हो तो हल्दी का हल्का सफ़्त चन्दन ताल चन्दन हल्दी गाँठी की जल नाग और रमोस इनका समान मात्रा में चूण करके पानी में पामकर पट पर लेप कर देना चाहिए ।

(९) स्तन शोथ—बड़ी धार स्त्रियों के स्तन पर सूजन हो जाती

है, जिसमें दद होता और आगे पकन का डर रहता है। इसके लिए खारपाठे के गूदे में हल्दी को मिलाकर थोड़ा गरम करके लेप करने से सूजन का दूर करता है और पकने से राकता है। और पकने वाला हा तो पकाकर आराम कर दता है।

दारु हल्दी

दारु हल्दी की भाडिया होती है, जो काटेदार हाती है। वसे तो इसकी भी अनेक जातिया मिलती है परन्तु साधारणत जिससे हमारा अभिप्राय है, वह पीली और कडी होती है।

दारु हल्दी स्वाद में कडवी हाती है। कुछ चरपराहट भी इसमें हाती है। इसका गुण उष्ण होता है।

आपन रसात का नाम भी सुना हागा। यह दारु हल्दी को ही बकरी के दूध में काढा बनाने पर बनती है। इस दारु हल्दी और रसात दाना का ही खाने के रूप में, तैप के रूप में तथा अय प्रकार से उपयोग हाता है।

(१) मलेरिया (विषम ज्वर)—इस रोग में रसात एक छोटे घने क बराबर मात्रा में दिन में तीन बार सेवन कराने से खुलार आता बढ हो जाता है। दस्त भी साफ होता है। दारु हल्दी मलेरिया में किसी भी प्रकार का उपद्रव पैदा नहीं हाते दती।

(२) पित्त विकार के बुखार में—दारु हल्दी का काढा बनाकर अर्थात् ५ ग्राम दारु हल्दी का चार गुना पानी में उबालकर पिलाना चाहिए।

(३) पाचन क्रिया में कमजोरी—जत्र बुखार के बाद कमजोरी अधिक आ जाती है, तब दारु हल्दी में साफ, लौंग और दालचीनी मिलाकर उसका काढा पिलाना चाहिए।

(४) मासिक घम अधिक आने पर—प्रदर रोग में और गर्भा शय की शिथिलता से उत्पन्न इस बीमारी में दारु हल्दी का क्वाथ देने से लाभ होता है।

(५) घाव होने पर—रसात घाव को शुद्ध करती है, इसलिए मरहम और लेप में मिलाकर इसका उपयोग कर सकते हैं।

(६) आँखों की सूजन—आँखों के पक जाने पर या दुखनी आँखों पर रमात अफीम और फूली फिटवरी—इन्हें गुनाब जल में मिलाकर और बाद में अच्छी तरह छानकर आँखों में दो-दो बूँद डालना चाहिए।

(७) कान बहना—यदि कान पककर बहने लगा है तो रमात का चूण करके कान में बुरक देना चाहिए।

(८) भगदर, नासूर—यदि ये पुराने पड़ गये हों और हमेशा पीव निकलती होती आँक, घूहर, और रमात को मिलाकर बत्तियाँ बना लेनी चाहिए और उन्हें अदर भरकर और ऊपर से रसात की त्रिपी कपड़े की पट्टी बांध दें।

(९) गर्भावस्था की उल्टियाँ—जिन महिलाओं को यह कष्ट हो उन्हें दारु हल्दी का अकू थाड़ी थाड़ी मात्रा में बार-बार लेने से लाभ होता है।

(१०) खूनी बवासीर—रसात को एक-एक ग्राम की मात्रा में पानी के साथ निगल लेना चाहिए। इसके ऊपर मक्खन मिश्री का सेवन भी कर सकते हैं। बवासीर के भस्मा पर रमात के पानी की पट्टी बांधने से शीघ्र लाभ होता है। इसमें सूजन भी कम हो जाती है।

(११) मुँह आना—दारु हल्दी के काढ़े से या रसात का पानी में मिलाकर कुल्ल करके मुँह के छाले शीघ्र ही ठीक हो जाते हैं।

(१२) गर्भाशय की शिथिलता—जिन स्त्रियों की यानि मांस प्रदाह (जलन) है और गर्भाशय की शिथिलता हो उन्हें रसात के जल की डूब (पिचकारी) लेनी चाहिए।

(१३) कामला (पीलिया)—दारु हल्दी का मिरवा बनाकर या दारु हल्दी का काढ़ा बनाकर देने में इस बीमारी में लाभ होता है।

(१४) प्रमेह—पशाज में आटे के समान सफेद पदार्थ आने की अवस्था में दारु हल्दी और हल्दी के चूण को काढा बनाकर सुबह-शाम देने से लाभ होता है। केवल दारु हल्दी का चूण २२ ग्राम की मात्रा में दिन में दो बार आवले के पानी के साथ सेवन करने से भी लाभ होता है।

आम्बा हल्दी

आम्बा हल्दी स्वाद में कड़वी और गुण में ठण्डी होती है। शीतल होने से यह पित्त के विकार का नष्ट करती है और वायु को बढ़ाती है। इसका भी उपयोग अनेक रोगों में होता है।

(१) आम्बा हल्दी का चूण बनाकर एक ग्राम मात्रा में यदि शहद के साथ सेवन कराया जाए तो श्वास और कफयुक्त खासी और हिचकी की बीमारियों में लाभ होता है।

(२) यदि एक ग्राम की मात्रा में मजिष्ठादि काढ़े के साथ प्रयोग कराया जाए तो खुजली रक्तविकार, कुष्ठ और शरीर के अंदर समाया हुआ विष नष्ट होता है।

(३) यदि एक ग्राम मात्रा में दूध के साथ सेवन किया जाए तो पुराने बुखार का नष्ट करके शरीर का ताकत देने में विशेषतः घातु को पुष्ट करने में सहायक है।

(४) यदि आम्बा हल्दी का चूण पानी में पीसकर उसका लेप किया जाए तो खुजली, काढ़ और नयी लगी हुई चोट पर, जिसमें खून जमकर मूजन पैदा हो गयी हो, लाभ करता है।

वन हल्दी

वन हल्दी नामक आपथि भी पत्तारिया की दुबान पर प्राप्त होती है। इसका भी प्रयोग विभिन्न शारीरिक रोगों में आन्तरिक और बाह्य रूप से किया जाता है।

अजवायन

हिंदी और पंजाबी में अजवायन, गुजराती में अजमा, मराठी में आवा तमिल और मलयालम में आमम्, बंगाली में इस अजवायन कहते हैं।

अजवायन का प्रयोग आहार के अदर के मसाले के रूप में तो करत ही हैं, चूण, काढा, बल्क, अक् आदि नाना रूपों में भी इसका प्रयोग हाता है। इसके रूपांतरा का प्रयोग राग एव रागी की अवस्था में ऊपर ही अवलम्बित होता है।

यात्रा के समय भी अजवायन को साथ में रखना आवश्यक है, क्योंकि इसका अनेक रोगों पर नाना प्रकार से उपयोग होता है, विशेषतः मितली और वमन, वायु और पेट दर्द में यह हितकर है।

रोगों के अनुसार प्रयोग

(१) अजवायन का चूण बत्तार और उसका आठवा भाग सेंधा नमक मिलाकर एक ग्राम की मात्रा में यदि जल के साथ सेवन किया जाए, तो वह पेट का दर्द, अग्निमाद्य अपचन, अफारा, अजीर्ण व दमन को नष्ट करता है। इसका दिन में तीन बार सेवन कर सकते हैं। यदि बवल अजवायन का ही रात को दो ग्राम चवाकर खाया जाय और ऊपर में गरम पानी पी लिया जाय तो प्रातः काल दस्त साफ हो जाता है।

(२) अजवायन का चूण बच्चा का छाटे घने के बराबर मात्रा में बड़ा का दो ग्राम गुड में मिलाकर दिन में दो-तीन बार खिला लिया जाय तो पेट के सभी प्रकार के बीड़े बाहर निकल जाते हैं। जिन्हें रात्रि को कई बार पेशाब आता है उन्हें भी यह लाभ भरती है।

(३) अजवायन के पून शक्कर में पीसकर दिन में तीन बार पीने में पित्ती का कष्ट शांत हाता है।

(४) अजवायन का अक् ५० ग्राम या तम १० १२ बूँदों बार-

वार देते रहने से दस्त बन्द होते हैं एव हैजे की बीमारी मे भी, जबकि उल्टी और दस्त दोनो ही होते हैं, इसे १-१ घण्टे बाद देते रहने से रोग काबू मे आ जाता है और फिर ठीक हो जाता है।

(५) अजवायन को सेंककर चूण बनाकर बुखार की अवस्था में, शरीर के ठण्डा हो जाने पर या पसीना अधिक आने पर, पैरो और शरीर पर मालिश करने से शीघ्र उष्णता आ जाती है। हैजा मे या सन्निपात की अवस्था मे आई हुई हाय-पैरो की शीतलता की अवस्था मे भी यह मालिश लाभकर होती है। अजवायन के फूल का प्रयोग एक ग्राम की मात्रा मे गिलाय सत्व आधा ग्राम मिलाकर खुजली आदि चमडी की बीमारियो मे, उगलियो का काम न करना, लकवा व वायु के दद एव रक्त मे वायु का प्रकोप होना, रक्तचाप (ब्लडप्रेशर) आदि मे अल्प मात्रा मे देने से लाभदायक होता है।

(६) अजवायन के फूल १ १ ग्राम शहद के साथ मिलाकर दिन मे तीन वार देने से कफ को निवृत्ति होती है, जिससे खासी का अधिक आना, कफ में दुग्ध आना और कफ का अधिक आना बन्द हो जाना है। अजवायन का चूण और सोठ का चूण मिलाकर गरम पानी के साथ लेने से भी इसमे लाभ होता है।

(७) अजवायन का अक १ १ छटाक दिन मे कई वार पिलाने से पुरानी खासी और बडी खासी की अवस्था मे कफ निकालने मे बहुत ही सहायक होता है।

(८) अजवायन का चूण दो-दो माशे की मात्रा दिन मे तीन वार खिलाने से ठण्ड लगकर आया हुआ बुखार भी शान्त होता है।

(९) जल एक किलोग्राम और अजवायन का फूल दस ग्राम मिलाकर बनाया हुआ धोल खराब घाव को घोने के लिए और गले की शुद्धि के लिए अति उपयोगी है। साथ ही दाह, खुजली, फुन्सियो आदि चमडी के विकारो मे भी घोने से लाभदायक परिणाम निकलता है।

(१०) अजवायन चवाकर गरम जल पीने से या अजवायन के

अक को कुछ गुनगुना करके पीने से श्वास (दमे) का बड़ा हुआ वेग शान्त होता है। जो लोग चिलम या हुक्का पीते हैं, उन्हें तम्बाकू के स्थान पर अजवायन रख फिर इसका धूम्रपान करने से श्वास का वेग शांत होता है।

(११) अजवायन की पुल्टिस बनाकर या अजवायन के तेल की मालिश में जोड़ो के दद व जकड़ाहट, शरीर के दद आदि में लाभ होता है।

अजवायन का प्रयोग प्रसव के बाद भी अग्नि को प्रदीप्त करने के लिए और भोजन के पाचन, वायु की शुद्धि एवं गर्भाशय की शुद्धि के लिए किया जाता है।

साधारण गुण

अजवायन वायु को नष्ट करने वाली, उत्तेजक एवं बलवर्धक भी है।

मात्रा—अजवायन का चूण दो से चार ग्राम, अजवायन का तेल दो से चार बूद, अजवायन का फूल भांघे से एक ग्राम। अजवायन का अक ५ से १० ग्राम।

कुछ मिश्रण

(१) अजवायन १० ग्राम छोटी हरड़ का चूण ५ ग्राम, सेंधा नमक ढाई ग्राम, सुनी हुई हींग ढाई ग्राम, इन सबका चूण बनाकर और मिलाकर रख लें और ३-३ ग्राम की मात्रा में जल से सेवन करने से पेट का दद, अपचन, अपारा, मलमूत्र की रुकावट आदि में लाभ होता है।

(२) अजवायन सोठ वाली मिच, छोटी इलायची, इनको समान भाग चूण करके रख लें। ३-४ ग्राम सुबह शाम जल से सेना पाचन के लिए और पाचन शक्ति को बढ़ाने के लिए और पेट क दद के लिए यह अति उपयोगी सिद्ध होता है।

(३) अजवायन (नयी) ५० ग्राम, नीबू का रस ५० ग्राम, पाचो नमक मिलाकर २० ग्राम किमी छाटी हाडी म रखकर कपडे स मुह बन्द कर दें । दिन म धूप लगती रहे, ऐस स्थान पर रखें और जब तक मूल न जाय तब तक रखा रहने दें । इसका दा से चार ग्राम तक दिन मे दा बार प्रयोग, पेट के मभी रोगो मे बालक, वृद्ध, स्त्री, पुरुष सभी के लिए लाभकारी आयुधि है ।

अमृतोषधि अदरक

अदरक का मूला हुआ रूप सोठ के नाम से प्रसिद्ध है और उसका भी अदरक के अभाव मे उपयोग कर सकते है ।

अदरक का गुजराती भाषा मे आदु मराठी मे आलें, कन्न० भाषा मे आल्ल कहत हैं और तलुगु मे सोठी अंग्रेजी मे इसको जिजर कहा जाता है ।

हाटला म आर पय-यदार्यों की दुकानों पर जिजर के नाम से जा पय मिलता है, वह अदरक के रस मे बनाया जाता है । प्राय पाचन की वृद्धि व लिए इसका सेवन किया जाता है

अदरक का स्वाद चर्परा होने से और मुह म रखते ही अति तीक्ष्ण दाह पैदा करने के गुण के कारण सम्भव है कि अधिकांश लोग इसके उपयोग म अधिक रचिन रखते हा । परन्तु वस्तुतः जमीन के भीतर उत्पन्न हान वाली यह गाठदार वस्तु अत्यन्त उपयोगी सिद्ध हुई है । इसीलिए भारत के हर भाग म यह उपयोग म लायी जाती है । विदेशा म भी इसका काफी मात्रा म उपयोग हाता है । अदरक का पाचन-सम्बन्धी रोगा पर अधिक लाभकारी प्रभाव होता है, लेकिन अन्य रागा पर भी इसका उपयोग किया जाता है ।

जो कुछ भी आहार हम ग्रहण करते हैं उसका यदि भलीभाति पाचन न हा ता वह निरर्थक हो जाता है अर्थात् उम्से जीवन रस नही बन पाता । फलतः मनुष्य की पाचन क्रिया कभी भी विगड सकती है और विभिन्न प्रकार के भारी खाद्य पदार्थों के सेवन से

अग्निमांश की शिकायत हो सकती है। पावन क्रिया के मद होने पर अनेक प्रकार के रोगों का उत्पन्न होना संवया स्वाभाविक है। ऐसी अवस्था में अदरक अमृतफल सिद्ध होता है।

उदर-रोगों की अचूक दवा

साधारणतया अदरक को धीसकर, उसके टुकड़े करके एवं इन टुकड़ों में नमक मिलाकर भाजन के साथ उपयोग में लाना चाहिए। विशेष रचिकर बनाने के लिए अदरक के टुकड़ों को बाटकर नींबू के रस में भिगोकर ऊपर से सेंधा नमक डालकर रख दें। इसका उपयोग प्रायः ४-६ दिन तक कर सकते हैं। अधिक दिनों तक यह टिकता नहीं। यह बड़ा ही स्वादिष्ट होता है। पेट की आग को प्रक्षोप्त करने के लिए अर्थात् भूख की वृद्धि के लिए और साथ ही भोजन को रचिकर बनाने के लिए अदरक बहुत सहायक सिद्ध होता है। इसके सेवन से पेट में वायु उत्पन्न नहीं होती और दस्त भी साफ होता है। जब पेट में दद हो रहा हो उल्टिया आ रही हो तथा उदर सम्बन्धी अन्य बीमारियाँ हो तो भी इसका उपयोग मुक्त रूप से किया जाता है।

अदरक की एक विशेषता यह है कि बालक, जवान, बूढ़, स्त्री एवं पुरुष समवती स्त्री और प्रसूता स्त्री के लिए भी यह लाभकर सिद्ध होता है।

(१) पुराने बस्तों में—अदरक या सोठ में सेंधा नमक और भुना हुआ जीरा मिलाकर पीसें तथा भोजन के बाद दोनों समय ठण्डे जल से सेवन करें।

(२) पचिश की बीमारी में एरण्डी के तेल के साथ इसका प्रयोग करने से यह भाव को निकाल देता है। यदि अपचन के कारण उल्टी का कष्ट हो तो अदरक के रस के साथ पोदीने का रस मिला कर सेवन करने से लाभ हाता है। यदि हाय-मर ठण्डे हो जाए तो अदरक के रस में धुससी के पत्तों का रस मिलाकर चटाने से तुरन्त

ही गरमाहट आ जाती है।

(३) खासी नयी हो या पुरानी, यदि अदरक के साथ शहद मिलाकर तथा अधिक बढ़ी हुई खासी की अवस्था में पान का रस भी मिलाकर, दिन में दो-तीन बार चटाया जाए तो लाभ होता है।

(४) जुकाम में अदरक का काटा बनाकर थोड़ी-थोड़ी देर बाद पीना हितकारी होता है। यही काटा, आमवात और हृदय की वेदना में भी लाभकारी होता है।

(५) यदि पित्ती शरीर पर उधल आती हो, तो अदरक का रस शहद मिलाकर चाट लेने से लाभ होता है।

(६) ठण्ड के कारण यदि बुखार आता हो, तो अदरक डालकर बनाई हुई चाय बार-बार-देने से वह शीत को कम करती है और खामी आदि उपद्रव भी नष्ट कर देती है। ज्वर की इस अवस्था में सोठ का चूण एक माशा गरम जल से सेवन करने से भी लाभ होता है।

इन रोगों के अतिरिक्त अदरक का उपयोग गठिया की बीमारी में, जाड़ में दद मूजन, पेट में अफारा एवं सग्रहणी की बीमारी में भी विशुद्ध रूप से या अथ्य ओषधियों के साथ किया जा सकता है।

सन्निपात का निवारक

सन्निपात की अवस्था में, जबकि अथ्य ओषधियां शीघ्र लाभकारी नहीं होती, उम समय कोई भी ओषधि यदि अदरक के रस के साथ दी जाए, तो शीघ्र लाभ होता है।

जिन लोगों का मन्त्राग्नि, अपचन या उदर में वायु (गैस) की बीमारी रहती है और विशेष करके वृद्धावस्था में जबकि ये उपद्रव प्रायः हात ही रहते हैं अदरक का निरंतर सेवन करते रहना चाहिए।

इसे महापधि भी कहते हैं। इसलिए इसका सूखे रूप में भी नाना प्रकार से उपयोग किया जा सकता है।

(१) यदि वायु के दद की अवस्था म कडुए तल म सोठ पीसकर मिलाई जाए और उमकी भाग्निश की जाए ता शरीर का दद कम हा जाता है ।

(२) हाथ पैर ठण्डे हा जान की अवस्था म भी यन्ि सोठ को पीसकर हाथ पैर के तमओ पर मसन निया जाय ता शीघ्र ही उष्णता आ जाती ।

(३) जिन ल्यागा का मूर्च्छा की बीमारी हा, उहूँ साठ वाली मिच और पीपल का मिलाकर धारीक कपडे से छानकर चूण करके मुघाने स लाभ हाता है ।

(४) कान म यदि दद हा, ता अदरक क रस की बूद कान म डालने से लाभ हाता है । यदि सर्दी के कारण सिर म दद हो रहा हो, तो साठ का घी या पानी म घिसकर लेप करन स लाभ होता है ।

अदरक (सोठ) का लेप आदि म भी उपयोग हाता है ।

अदरक साधारणतया गरम है, रचि का बढ़ाना है पाचक है वायु के विकारो एवं कफ क विकार का नष्ट करता है । अत इन गुणा का जानकर जहा भी इसको उपयोगी समझ, उचित मात्रा मे इसका अवश्य उपयोग करें । पित्त की बीमारी म इसका प्रयोग नही करना चाहिए ।

लौंग

(१) अफारा—लौंग क चूण म सेधा नमक मिलाकर रस लें । आधा ग्राम गरम जल के साथ सेवन करन स तथा लाग को पानी म घिसकर पेट पर लेप करन से अफारा दूर होता है ।

(२) गर्भावस्था—इस अवस्था म लौंग का जल, मिथ्री मिलाकर सेवन करन म उल्टिया बढ हानी है ।

(३) मूत्र बुलार—बुलार म लौंग का चूण दो रस्ती की मात्रा मे दिन म तीन बार गरम जल म सेवन करना चाहिए ।

(४) जुकाम तथा नजला—जुकाम या नजला होने पर लौंग का तेल मिथ्री मिलाकर सेवन करने से लाभ होता है।

(५) सूखी या कफ वाली खासी—खासी के मरीज को लौंग को गरम करके मुह में रखकर रस चूसने से शीघ्र लाभ होता है।

(६) दांतों का दर्द—साधारण हो या भयकर, लौंग डालकर उबल हुए गरम पानी से कुल्ले करने से एव लौंग को दांतों में दबा देने से दांतों का दर्द शांत होता है। यदि दांतों में कीड़े पड़ जाने के कारण खोललापन हो गया हो तो लौंग के तेल का फोहा खोद के अंदर भर देने से आराम मिलता है।

(७) सिर दर्द—सिर दर्द की अवस्था में लौंग को पानी में घिसकर कनपटी पर लेप करने से सिर की पीड़ा शांत होती है।

जीरा

(१) भुना हुआ जीरा और सेंधा नमक मिलाकर गरम जल से दिन में दो-तीन बार एक ग्राम की मात्रा में लेने से अफारा दूर होता है।

(२) जीरा चूण एक-दो ग्राम की मात्रा में गुड़ के साथ दिन में दो-तीन बार सेवन करने से पुराना बुखार नष्ट हो जाता है।

(३) छाती में जलन, छट्टी डकार आदि शिवायती में जीरा भूनकर मिथ्री मिलाकर सेवन करने से लाभ होता है।

(४) पाचन क्रिया विगड़ जान के परिणास्वरूप यदि उल्टी होती हो तो, जीरा, नमक व नींबू का रस मिलाकर सेवन करने से तत्काल शांति मिलती है।

(५) बिच्छू के काटने पर जीरा, सेंधा नमक, घी में मिलाकर, पीसकर, लेप कर देना चाहिए।

(६) खनिज पदार्थों के सेवन से यदि आता में जलन पैदा हो जाए तो, जीरा चूण शक्कर के साथ दिन में दो-तीन बार सेवन करना चाहिए।

(७) सप्रहणी की बीमारी में भुना हुआ जीरा पीसकर एक ग्राम की मात्रा में दिन में तीन बार दही के साथ सेवन करना चाहिए।

जीरा नेत्रों के लिए, घुष्ठ आदि चमड़ी के रोगों में तथा क्षय की प्रवृत्ति में भी लाभकारी होता है।

सौंफ

(१) पेट बर्ब का इलाज—सौंफ को भूनकर चवाने से पेट का दर्द कम हो जाता है।

(२) पुरानी बन्ज का इलाज—सौंफ का चूण यदि रात को गरम जल के साथ सेवन किया जाए तो बन्ज की शिकायत दूर होती है।

(३) उल्टियों की रामबाण ओषधि—पेट की खराबी से हाने वाली उल्टियों तथा जी मिचलाने में सौंफ का अक लाभकारी होता है।

(४) प्यास नाशक—हैजे में या अन्य किसी रोग में बार-बार प्यास लगने की बीमारी में सौंफ का अक पाड़ी थोड़ी मात्रा में देते रहने से शांति मिलती है।

(५) अफारा का इलाज—३ ग्राम सौंफ का चूण गरम जल के साथ सेवन करने से अफारा नहीं होता।

(६) भूख बढ़ाइये—सौंफ को भूनकर काले नमक या सेंधा नमक में मिलाकर सेवन करने से पाचन क्रिया ठीक होती है।

(७) बेचनी दूर कीजिए—सौंफ को पानी में उबालकर मिथी मिलाकर सेवन करने से सट्टी डकारें जी मिचलाना, बेचनी आदि दूर होती है।

(८) गर्मी का तोहफा—सौंफ की ठंडाई बनाकर पीने से गर्मी शांत हाने में और घबराहट भी दूर हो जाती है।

(९) घबराहट से छुटकारा—सौंफ का चूण दिन में दो बार

ठंडे पानी से सेवन करने से बवासीर में फायदा होता है ।

(१०) हृदयरोग—हृदय रोग की अवस्था में सॉफ का अर्क थोड़ा-थोड़ा बार-बार पीना चाहिए ।

हींग

जिन लोगों का प्रायः पेट में वायु (गैस) बनने की शिकायत रहती है, उन्हें दाल या शाक में नियमित रूप से हींग का सेवन करना चाहिए ।

(१) हाजमा बुझस्त कीजिए—अपच में एक रत्ती हींग, जीरा व नमक के साथ सेवन करिये । यदि पेट में अफारा हो तो एक रत्ती भुनी हींग काले नमक के साथ मिलाकर गरम जल के साथ सेवन करने से तथा पानी में घिसकर पेट पर लेप करने से लाभ होता है ।

(२) सन्निपात को बेजोड़ दवा—तेज बुखार में या सन्निपात में जब शरीर अचानक ठंडा पड़ जाए तो हींग का सूखा चूण या हींग पानी में घिसकर हथेली एवं पैर के तलुओं पर मलिये ।

(३) हिस्टीरिया के दौरों का इलाज—हिस्टीरिया की अवस्था में हींग सुघाइये तथा अल्प मात्रा में गुड़ या मिश्री के साथ सेवन कराइए ।

(४) दात दब और हींग—दात का दब हो तो गरम जल में थोड़ी सी हींग डालकर उसका घुआ सुघाइए ।

(५) अफीम का नशा दूर करने के लिए हींग का छाछ के साथ मिलाकर सेवन करिए ।

(६) विष भारक—बिच्छू काटने पर, आक के दूध में हींग घिसकर लेप करिए ।

(७) नासूर का इलाज—घाव यदि सड़ने लगा हो तो नीम की पत्ती के साथ हींग घिसकर लगाइये ।

सहसुन

(१) मलेरिया बुखार—मलेरिया बुखार में सहसुन को कूटकर

काढा बनाकर थोड़ा सेंधा नमक के साथ नित्य प्रातः सेवन करें।

(२) अग्नि प्रदीपक—यदि अचानक बुखार उतर जाने के कारण शरीर ठंडा पड़ जाए तो लहसुन का रस निकालकर शरीर और हाथ-पैरों पर मलने से गर्मी आ जाती है।

(३) वायु विकार से छुटकारा—लहसुन की चटनी बनाकर प्रतिदिन सेवन करने से पेट का दर्द, पेट में वायु बनने की शिकायत और वायु गोला हो जाना तथा अनेक प्रकार की वायु की बीमारियां नष्ट होती हैं।

(४) जोड़ी का दर्द—जाड़ा के दर्द तथा कमर दर्द की अवस्था में लहसुन, दूध में पकाकर सेवन करने से ये बीमारियां दूर होती हैं।

(५) हैजा और दस्त—हैजे में लहसुन का रस थोड़ी-थोड़ी मात्रा में बार-बार देने से उल्टियां और दस्त रुक जाते हैं।

(६) तिल्ली रोग—तिल्ली की बीमारी में लहसुन का सेवन छाछ के साथ करना चाहिए।

(७) मिर्गी रोग—मिर्गी या अथ किसी प्रकार की मूर्च्छा में लहसुन का रस दो बूंद नाभ में डालें।

(८) कान की फुसिया—कान में फुसी के कारण दर्द हो तो लहसुन के रस की दो-दो बूंद कान में डालनी चाहिए।

(९) कुत्ता के काटे का इलाज—पुराने घाव में, दाह में और कुत्ते के काटने पर तथा हड्डी टूट जाने की अवस्था में चटनी की भांति पीसकर लेप करें।

कुत्ते के काटने पर और हड्डी टूटने पर लहसुन का रस शहद के अर्ध मिलकर दिन में दो-तीन बार सेवन करायें।

(१०) कफ और खांसी—लहसुन का नित्य सेवन पुरानी खांसी, कफ की अधिकता तथा सांस के रोग को नष्ट करता है और खून को बढ़ाता है।

छोटी इलायची

छोटी इलायची बस दिरसन में और बहने में ही छोटी है। गुणों

की दृष्टि से यह बहुत ही उपयोगी है। इसके प्रयोग निम्न प्रकार हैं—

(१) कफ की खासी में छोटी इलायची का चूण बनाकर ५ ग्राम की मात्रा से दिन में तीन बार सेवन करना चाहिए।

(२) मुह में फीकापन हो, जो मिचलाता हो तो छोटी इलायची मुह में रखने से लाभ होता है।

(३) अपच की बीमारी और पेट में अफारा हाने पर अजवायन के काठे के साथ इसका सेवन करना चाहिए।

(४) उलटी होने पर इलायची को पानी में उबाल कर ठंडा हा जाने पर मिश्री मिलाकर थोड़ी थोड़ी मात्रा में सेवन करते रहना चाहिए।

(५) जिन व्यक्तियों को पेट में वायु की शिकायत बनी रहती है, उन्हें इलायची जलाकर ५ ग्राम की मात्रा में शहद के साथ सेवन करना चाहिए।

(६) काली मिर्च के साथ इलायची का चूण पुराने बुखार में लाभ करता है।

(७) वादाम मिश्री और घी के साथ नित्य प्रति प्रातः काल इलायची का सेवन आँखों की जलन और आँसु की कमजोरी में भी हितकारी सिद्ध होता है।

(८) मुह में छाले हो जान पर इलायची का चूण बनाकर शहद के साथ मिलाकर छालों पर लगाना चाहिए।

(९) सिर दर्द की पुरानी शिकायत में पिप्पली चूण के साथ इसका सेवन शहद में मिलाकर करना चाहिए।

(१०) पिप्पलीमूल के चूण के साथ इलायची का चूण बनाकर घी के साथ मिलाकर दिन में दो बार या तीन बार देने से छाती में दूर वायु की बीमारी और हृदय का दर्द भी शांत होता है।

रोगो मे आहार

साधारण बुखार

दूध, चाय, मूग, मसूर, कुलथी और सोठ का यूप पीने के लिए देना चाहिए। खाने में साठी के चावला का भात, परवल, करला, घीया तोरई, गिलोय के पत्ते का शाक हितकर है। फलों में आवला, चीकू, अनार, मौसम्बी, अजीर ठीक रहेगा।

अधिक दस्त हो

चावल का भात, मसूर और मूग की दाल का यूप खिचड़ी, दही, छाछ बेलगिरी का फल, भेष, अनार, केथ (कपित्थ) हितकर रहता है।

अजीण

चावल, मूग का यूप, बधुआ छोटी मूली लहसुन पेठा, सहिजन (सुहाजना), करेला, परवल, बकाड़े का शाक, नारंगी अनार, केला, नीबू, छाछ, काजी, पापड़, चटनी आदि लाभदायक होते हैं।

पेट में अफारा

जौ के आटे की लप्सी, दूध, मावूदाना, नारियल का पानी, पपीता, अनार, शरीफा, आवला अमूर, गुलर और परवल की भाजी लाभकारा हैं।

दाह अर्थात् जलन

भात, जौ मूग चना मास रस लाभदायक हैं। शाका में पठा बटहल, परवल, फला में—अमूर, आवला फालसा अनार खजूर, मिषाडा तथा नारियल का पानी गन् का रस, मिथी या शरबत एवं दूध और मक्खन श्रेष्ठ हैं।

चर्बो बढ जाना

जौ, कुलथी, चना, मूग, मसूर, अरहर, गूलर, केला, शाक मे बैंगन तथा पेठा हितकर होंगे ।

क्षय रोग

चोकरयुक्त घ्राटे (गेहू) की रोटी, पुराने चावलो का भात, गेहू का दलिया मूग और अरहर की दाल, अरारोट, घान की खील, साबूदाना, शाको मे—परवल, बघुआ, मूनी, चटनी, नीबू, अगूर, मोसम्बी, अनन्तास, आम, केला, किशमिश, मुरब्बा, मास रस, बकरी का दूध और घी ठीक रहेगा ।

अम्ल-पित्त (खट्टी डकार)

पुराना जौ, गेहू और चावल, मूग का यूप, शाको मे परवल, बघुआ, पेठा तथा कंध, नीबू, आवला, अनार, मुरब्बा, शक्कर, शहद तथा साबूदाना लाभदायक रहेंगे ।

शीतपित्त (पित्ती उछलना)

पुराने चावल, मूग की एव कुलथी का यूप करेला, मूली सहिजन नीम की पत्ती तेल, शहद, अनार आवला लाभ करता है ।

वात (गठिया)

जौ की रोटी, साबूदाना अरारोट, कुलथी, परवल, बगन, सहिजन की फली, लहसुन, एरण्डी का तेल, गो-मूत्र, गरम जल और पपीता सर्वश्रेष्ठ हैं ।

वात घ्याधि

गेहू, कुलथी, बैंगन, परवल, सहिजन की फली लहसुन, आम, बेर फालसा, द्राक्षा (अगूर), दूध, वाजरा, पपीता, अजीर आदि हितकर हैं ।

मिर्गो रोग

गेहूँ, चावल, मूग, वधुभा, परवल, सहिजन की फली, भावला, भ्रगूर, फालसा, नारियल का पानी, अनार और घी का प्रयोग करना चाहिए।

मूर्च्छा रोग

पूरी, रोटी, चावल, सूजी का हलवा, मिठाई, मूग, मसूर, चना, उडद, बैंगन, पेठा, गूलर, केले के फूल वा शाक, मखन, छाछ, दही, भ्रगूर, आम, अनार पपीता, शरीफा, मास रस, गाय का पारोष्ण (सुरत वा दुहा) दूध भी हितकर है।

पथरी

जौ वा पानी, नारियल वा पानी, कुलथी, नीबू वा रस और दूध का प्रयोग करना चाहिए।

सूजन

पुराना गेहूँ, जौ चावल, भ्ररहर, मूग, मसूर वा यूप करला, परवल, लहसुन, आसव, घी, एरण्डी वा तेल, बकडी, सहिजन की फली, गो मूत्र, आम तथा गाजर का उपवास विशेष लाभदायक होता है।

मूत्र कृच्छ्र (पेशाब रुक-रुककर या कम आना)

चावल, रोटी, पूडो, हलुवा, मूग वा यूप अदरक खजूर ताड़ फल की गुठली वा गूदा, परवल बगन, गूलर वागजी नीबू, तरबूज, मखन, मिथी दूध, मटठा, दही लस्सी, मछली वा रवा तथा नकरे का मास रस उपयुक्त है।

उदर (पेट) के रोग

पुराने चावल का भात, दूध, साबूदाना, भ्ररारोट, मूग, कुलथी

का घूप, मीठा दूध, गो-मूत्र, लहसुन, परवल, गूलर, बैंगन, करेला, हरड, एरण्डी का तेल, पान तथा इलायची लाभदायक है ।

शूल (पेट-दर्द)

दूध, साबूदाना, बाली-वाटर, मास-रस, परवल, सहजन, करेला, बैंगन, द्राक्ष, काला नमक, जौ की लप्सी, पुराने चावल का भात तथा हींग विशेष हितकर हैं ।

प्रवर रोग

जौ, गेहूँ, चावल, मूग, मसूर चना, परवल, केला, करेला, गूलर, दूध तथा साबूदाना लाभदायक है ।

गर्भावस्था

गेहूँ, चावल, मूग, दूध, घी, परवल, करेला, चन्दन, आम, यवागू, मीठे तथा शीतल द्रव्य और फलों में सतरा, मौसम्बी, अगूर आदि ठीक हैं ।

सिर के रोग (सिर-दर्द आदि)

गेहूँ चावल, मूग का घूप, करेला, सहजन, बथुआ, आम, अनार, घी, आवला तथा जलेबी हितकर है ।

नेत्र-रोग

जौ, भूरा चना, कुलथी, परवल, बैंगन, करेला, केला, मूली, लहसुन, घनिया, द्राक्ष, घी, दूध लाभदायक होंगे ।

नाक के रोग

पुराना जौ, गेहूँ, मूग, कुलथी का घूप, परवल बैंगन, सहजन, खेकसा, छोटी मूली, लहसुन और दही उपयुक्त हैं ।

कान के रोग

गेहूँ, जौ, चावल, मूँग, अरहर, धी परवल, सहजन, बैंगन करेला का सेवन लाभदायक रहता है ।

चमडी-रोग

जौ, गेहूँ, मूँग तथा दुग्ध तथा दुग्ध-पदार्थ हितकारी होते हैं ।

श्वास प्रश्वास की व्याधियाँ

शुष्क तथा अल्प मात्रा में भोजन तथा गरम दूध चाय तथा अथ-तरल पदार्थ उपयुक्त होंगे ।

दूध में हल्दी तथा फला वा रस श्रेष्ठ होता है ।

अश (बवासीर)

पुराने चावल का भात, चना, जौ, कुलथी मूँग की दाल ।

शाको में—परवल, बघुआ जिमीकंद, करेला बच्ची मूली, बेले के फूल का शाक, तोरई और घीया ।

फलों में—बेला, पेलफल, अगूर, अनार, आवला हितकारी हैं ।

पाण्डु रोग (पीलिया)

गहूँ चावल, जौ, मूँडा मसूर, अरहर लाभकारी होती हैं ।

शाको में—कच्चा बेला, पालक, परवल, घीया, तोरई मूली ।

फलों में—अगूर मोसम्बी, सन्तरा, अनार, सेव टमाटर आदि पथ्य हैं ।

कृमि (पेट में कीड़े पडना) रोग

पुराने चावलो का भात, धी गो-मूत्र लाभकारी हाता है ।

शाकों में—करेला, परवल, बघुआ आदि लहसुन एव मजवाइन डालकर सेवन करें ।

फलो मे—गूजर केला, पपीता तथा नीबू। काजी साबुदाना, अलरोट भी हितकारी हैं।

गुल्म रोग (वायु गोला)

लाल चावल कुलधी का मूष, एरण्डी का तेल, गाम एव ब्रवरी का दूध पशु-मत्तियों का मास रस दूध गेहू की रोटी और मिथी का शरबत।

शाकों मे—जिमोक्द परवल, बैंगन कच्चा पपीता करेला, सहजन की फली सफेद पेठा, बेले का फूल मूली बयुआ।

फलों मे—गूलर अंगूर गपीता विजोरा नीबू नारंगी, आवना फालसा, बरादा नारियल कच्चा लाभकारी है।

हृदय रोग

भात मूग का यूप साबूदाना भुरब्बा दूध-दही घी आदि।

शाको मे—सफेद पेठा तारई धीया बेले के फूल का शाक अमलतास की पत्ती का शाक मूनी घनिया टमाटर आदि।

फलो मे—आम अंगूर मौसम्बी सन्तरा आवला अनार लाभकारी है।

प्रमेह

जौ पुराना गेहू चावल चना अरहर के बने पदाथ छाछ दूध शहद नारियल का पानी।

फलो मे—जामुन खजूर बेला सेव तरबूज।

शाको मे—बैंगन आदि गरम शाको को छाड़कर प्राय सभी शाक लाभकारी है।

वीय (धातु) का पतलापन

गहू चने की रोटी चावल मूग चना उडद की दाल।

शाकों में—गाजर, परवल, कटहल, पत्तागोभी, फूलगोभी, भालू रतालू, जिमीकंद आदि ।

फलों में—खजूर, अमूर, पपीता और आम श्रेष्ठ हैं ।

ऊपर रोगों के अनुसार आहार साधारण दृष्टि से ही बताया गया है, लेकिन रोग की विशिष्ट अवस्था में चिकित्सक से परामर्श करना ही श्रेष्ठ है ।

पान

पान की लाकरप्रियता के सम्बन्ध में इतना ही कहना पर्याप्त होगा कि पान का पत्ता विलुप्त गरीब व्यक्ति से लेकर बड़े-बड़े रईसों को भी प्रिय है—चाहे कोई व्यक्ति हा, जो पैसों के अनेक पान लेकर स्वयं ही कई बार चूना कट्या लगाकर खाये या चाहें कोई सठ दा रुपये का एक पान ही विभिन्न मसालों के साथ सेवन करे । भारत ही नहीं, अपितु अन्य देशों में भी पान का सेवन प्रायः बड़ी मात्रा में होता है । इसके दैनिक जीवन की वस्तु के सम्बन्ध में विचार करना आवश्यक है ।

पान की विशेषता यह है कि इससे मुह सबका एक जैसा ही लाल होता है । पान अनेक प्रकार हमारे सामने आते हैं, जैसे—बनारसी दशी, कलकत्ता, पूना मधई महावा आदि । पान के स्वाद तथा गुण में, दश भेदों के कारण कुछ अन्तर अवश्य होता है ।

सेवन विधि—पान के सेवन करने के दो प्रकार हैं, पहला—ओषधि के रूप में—पान के पत्तों का ओषधियों के साथ सेवन किया जाय या पान का रस निकालकर उसको ओषधि रूप में सेवन किया जाए । दूसरा दैनिक रूप में, पान में चूना, कट्या लगाकर गुपारी आदि के साथ सेवन ।

साधारण गुण—पान पाण्डित्य गून का बढ़ाने वाला, शरीर में गर्मी पैदा करने वाला तथा मन का प्रमत्त रखने वाला माना गया है । कफ और वायु को नष्ट करने में शरीर में हृन्नापन पत्त

करता है। यह मुख की दुग्ध को नष्ट करता है, कामवासना को बढ़ाता है तथा शरीर में स्फूर्ति पैदा करके शक्ति को बढ़ाता है।

पान का उपयोग—पान का उपयोग वैसे अनेक रूपों में होता है, लेकिन यहाँ हम पाठकों का ध्यान उस पान के पत्ते की ओर आकर्षित करना चाहते हैं, जो समस्त भारत में, छोटे गाँव से लेकर शहर तक, घरो-घर दूकानों में प्रचलित है। इस पान के पत्ते ने अपना वचस्व प्राचीन काल से नर-नारियों पर जमा रखा है। यह बनावट और रस सभी को समान रूप से प्रिय है।

प्रकार—देशी, पुना, बनारसी, मघई, बनकला, महाबा आदि अनेक प्रकार के पान होते हैं। ये जलवायु तथा दश-भेद से माधुर्य गुणों में भिन्नता रखते हैं। आकृति तथा स्वाद में भी अन्तर होता है।

घरेलू दवा पान मन्थिया में कफ की बीमारी में छाती में रुकावट के समय, पेट में दर्द होने एवं कीड़े पड़ जाने पर भूख न लगने पर मिर-दर्द खाँसी, श्वास जुकाम नजला आवाज बँठ जाने और गले की बीमारी आदि रोगों में काम आता है। पान के पत्ते का प्रयोग इसका रस निकालकर शहद एवं अटरक के साथ भी करते हैं।

बाह्य प्रयोग—किसी भी स्थान पर गाँठ हो जाए या फाँस, मूजन, पेट का अफारा तथा छाती में सर्दी हो, तो पान का पत्ता गरम करके उस स्थान को सँबोने में लाभ होता है।

भोजन और पान

भोजन के उपरान्त पान खाने में मुख के ताला (लाग) रस के साथ पान का रस मिश्रित है और वह धूँक के द्वारा मुख को, कफ को, आहारवणिका का एवं व्यर्थ पदार्थों का बाहर निकाल देता है जिससे मुख सुगन्धित हो जाता है। यह सुगन्ध गन्धवाही नाड़ियों द्वारा मस्तिष्क में पहुँचती है, जिससे दिमाग में ताजगी आ जाती है। जब पान का रस मुखरस के साथ मिश्रित आमाशय में पहुँचता है, तब वह आमाशयिक रस का बढ़ाना है जिसमें पाचन भी ठीक प्रकार में

होता है और अग्नि प्रदीप्त होती है, जिससे भ्रूण लगती है तथा जिगर में उत्तेजना बढ़न से खून बनन का काम भी अधिक होता है।

हानि—जा लोग पान अधिक खाने हैं, उनकी दृष्टि शक्ति, श्रवण शक्ति तथा जठराग्नि कमजोर पड़ जाती है। दाता का रंग पीला पड़ जाता है। पित्त की गर्मी बढ़ जाती है और कभी कभी खून की गर्मी भी बढ़ जाती है, जिसमें रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) बढ़ जाता है।

निषेध—जिनको दात की बीमारी, दस्त आना, आँख की बीमारी, बुखार, चक्कर आना, सूजन अथवा रक्त पित्त की बीमारी है, उन्हें पान का सेवन नहीं करना चाहिए। गभवती स्त्री और शराब पिये हुए व्यक्ति को भी पान नहीं खाना चाहिए।

आलू

यह एक ऐसा शाक है जोकि विश्व में सर्वत्र उपलब्ध है। इसे हम भाजन के रूप में भी ग्रहण करते हैं। इसके विभिन्न प्रयोग दैनिक जीवन में दखे जाते हैं। यह जमीन के अन्दर पैदा होने वाला एक प्रकार का बूट है जोकि पर्वतीय प्रान्तों में विशेषकर पैदा होता है। प्रायः सभी कठोर वायु की बढ़ाने वाले हानि हैं अतः यह भी वायु की वृद्धि करता है। यह पाचनक्रिया को प्रोत्साहित करता है। इससे शरीर की धातुओं का निर्माण होता है और शरीर हृष्ट-शुष्ट बनता है। यह शरीर में मांस एवं चर्बी की भी वृद्धि करता है।

यह सभी ऋतुओं में सेवन किया जा सकता है और किसी भी आयु के स्त्री-पुरुषों के लिए हितकारी होता है।

लेकिन जिन व्यक्तियों का वायु की बीमारी हो उन्हें इसका सेवन हानिकारक होता है। पेट में वायु का शिकायत शरीर में जोड़ा में दर्द तथा अथवा वात-व्याधियाँ भी इसका सेवन नहीं करना चाहिए। यदि पाचन क्रिया ठीक न होने के कारण कब्जा कफ अधिक आ रहा हो और खासी तथा कफ की शिकायत हो तो भी इसका सेवन नहीं करना चाहिए।

कच्चा वाटने के बाद पकाया हुआ शाक भारी होता है। उबालकर बनाया शाक उससे हल्का होता है। लेकिन यदि अग्नि में भुर्ता बनाकर इसे प्रयोग में लाया जाए, तो बहुत ही हल्का एवं सुपाच्य होता है। इसका एक विशेष गुण यह है कि इसे जिम शाक या कंद के साथ मिलाया जाय या घास के साथ मिलाया जाय उसके गुणा को बढ़ाता है। मेथी, पालक, बैंगन, मटर, पत्तों और उड़िया के साथ मिलाकर इसकी सूखी या रसदार भाजी बनाई जाती है।

धालू का उबालकर, इसे धीमे अच्यी प्रकार भून लें और चीनी मिलाकर हलवा बना लें यह बहुत शक्तिवर्धक एवं मोटापा बढ़ाता है। जा व्यक्ति दुबले-पतले हो, यह हलवा उन्हें हृष्ट-भुष्ट बना देता है।

पालक

यह हरी और चौड़ी चिकनी पत्तियों का शाक है, जोकि सबत्र उपलब्ध होता है। इसकी चौड़ी-माटी पत्तियां म साधारण खट्टापन भी रहता है। यह शाक प्रायः सभी ऋतुओं में उपलब्ध होता है।

पालक हल्की और सुपाच्य होती है। यह पाचनक्रिया में विशेष लाभकर है। इसमें वायु की शुद्धि होती है और रक्त भी साफ होता है। पालक भूख भी बढ़ाता है जिससे कि आहार का ठीक प्रकार से पाचन होकर रस घातु का निर्माण ठीक प्रकार से होता है। यह आहार रस व रक्त बढ़ाने में भी सहायक है।

पालक के अंदर कुछ इस प्रकार के लीह तत्व होते हैं, जोकि रक्त बढ़ाने में विशेष सहायक होते हैं। इसका विभिन्न प्रकार की दाता एवं अन्य मज्जियों के साथ भी पकाया जा सकता है।

पालक का शाक पेट की विभिन्न समस्याओं में बहुत ही उपयोगी होता है। मारण दुग्ध म, त्वामो एवं वायु की बीमारी में अम्ल पित्त म, आता में मूजन और पुरानी क-ज की बीमारी में यह विशेष लाभकारी होता है। मगडा के रक्त में भी यह उपयोगी होता है।

लेकिन जिन व्यक्तियों का आता में घाव या पतल रक्त की

शिकायत हो उह इसका सेवन नही करना चाहिए। शरार की मूजन और शरीर के ददों की स्थिति म भी यह हानिकर हा सकता है।

चौलाई

यह एक प्रकार का शाक ह, जाकि भारत म सभी जगह उपलब्ध है। इसकी पत्तिया हाती हैं जिह तन सहित काटकर उपयोग म लाया जाता है। यह पचन म हल्की हाती ह।

चौलाई स्वाद म कुछ मधुर रम की हाती है। इसको पत्र शाक म गिना गया है। पेट का बीमारिया म इसका विशेष हितकारी प्रभाव हाता है। यह पाचनक्रिया का बढान म सहायक है और इसम मल की शुद्धि भी होती ह। शीपन-पाचन प्रभाव हान क कारण पेट की श्राव की बीमारी का दूर करन म सहायक होती ह जिमस डिस्ट्री की पुरानी शिकायत भी नष्ट हा सकती है।

चालाई वायु का अनुलामन करती ह जिमस पेट म वायु सचित नही होती और जा वनती है ता उमे निकानन म इसका हितकारी प्रभाव हाता ह।

स्त्रिया की बीमारिया म इसका बडा ही उपयोगी प्रभाव होता ह। प्रसूतावस्था म इसम सबन स अनक वायु की बीमारियो से बचाव होता रहता है। रक्त प्रदर राग का कम करन म इसका बडा ही हितकारी प्रभाव हाता ह। पेट क कीला की बीमारी का नष्ट करन म भी चौलाई बहुत ही लाभकारी ह।

टमाटर

यह एक प्रकार का फल ह जाकि शाक भाजी क रूप म प्रयाग मे आता है। जब यह बच्चा हाता ना यह हरे रग का हाता है और पक जाने पर यही लाल रग का हा जाता ह। कच्चा टमाटर अधिक खट्टा हाता ह और पक जान पर उमका मट्टापन कम हा जाता ह। यह भारत म ही नही अपितु त्रिष्व म सबत्र प्राप्त हाता है।

टमाटर का सेवन कच्चे या पके रूप में करने से यह पाचनशक्ति को बढ़ाता है, जिससे आहार का ठीक प्रकार से रस-निर्माण होता है और यह रस पर्याप्त रक्त बनाने में भी सहायक होता है। टमाटर का प्रभाव पाचनशक्ति के साथ-साथ जिगर पर भी अच्छा होता है। इससे जिगर की क्रिया को बल मिलता है, जोकि रक्त के सवधन में सहयोगी होता है। जब शरीर का रक्त बढ़ता है तो भ्रम घातुओं का सवधन भी हाता है जिससे शरीर हृष्ट-मुष्ट एवं बलशाली बनता है।

यदि शरीर के किसी भाग से खून निकल गया हो, या खूनी दस्तों की बीमारी के बाद दुबलता घा जाए, तो टमाटर का रस नियमित सेवन करने से शीघ्र रक्त की पूर्ति हाती है।

टमाटर शरीर में शक्कर को कम करता है, इसलिए मधुमेह (शुगर) की बीमारी में इसका सेवन विशेष लाभकारी होता है। बीमारियों के परिणामस्वरूप घान वाली दुबलता में टमाटर का सूप हितकारी हाता है।

टमाटर बच्चे, वृद्ध, नर-नारी सभी के लिए उपयोगी हाता है।

लेकिन जिन व्यक्तियों के शरीर में सूजन, खासी, जाड़ा में दद, शरीर में दद आदि वायु की बीमारी हा तथा पेशाब की रकावट, पथरी, गुर्दे में सूजन, गले की खराबी आदि रोग हो, तो इसका सेवन हानिकारक हाता है।

टमाटर के उपयोग

यह फल तथा शाक के रूप में दाना ही प्रकार से प्रयुक्त हाता है, लेकिन लाल टमाटर विशेष उपयोगी हाता है। यह बालवृद्ध सभी के लिए उपयोगी माना गया है।

(१) टमाटर के रस में भुने हुए जीर का चूण मिलाकर दिन में दो या तीन बार देने से खूनी प्रवासीर में लाभ हाता है।

(२) पेट की बीमारियां में इसका प्रयोग शाक के रूप में करना चाहिए।

(३) दुबल बच्चा के लिए टमाटर का रस प्रतिदिन भाजन के पूर्व या बाद में देना चाहिए ।

(४) जिन व्यक्तियों को पुरानी बन्ज की बीमारी हो उन्हें नियमित रूप से पर्याप्त मात्रा में इसका सेवन हितकारी होता है ।

(५) अपचन की अवस्था में पके हुए टमाटर को काटकर नमक एवं काली मिर्च का चूण मिलाकर खाने से शक्ति की वृद्धि होती है ।

(६) सून की बमी हान पर टमाटर का रस प्रतिदिन सेवन करना हितकारी होता है ।

(७) जिन व्यक्तियों को रात को बम दीवता है उन्हें टमाटर विशेष रूप से लाभकर सिद्ध होते हैं ।

(८) मधुमेह रोग में टमाटर का शाक या मूष नियमित रूप से सेवन करना चाहिए ।

हरा पेठा

यह हरा पेठा मूल आकार में उपलब्ध होता है । इसका प्रयोग सज्जिया के रूप में एवं मिठाई के रूप में किया जाता है । यह स्वाद में मीठा होता है और हल्का हाने के कारण सुपाच्य माना गया है । इसका प्रभाव शीतल होने के कारण गर्मिया में काफी हितकर होता है ।

इसकी सखी पाचनशक्ति को प्रदीप्त करने में सहायक होती है और विभिन्न रोगों में भी इसका प्रयोग पथ्य के रूप में होता है ।

जब पठे को उबालकर चाशनी के आद्य पकाया और मिठाई के रूप में तैयार कर लिया जाता है, तो यह बड़ा ही स्वादिष्ट होता है और शीतल होता है । यह शरीर के रस शक्त, मांस चर्मा और वीर्य का बढान में सहायक होता है । इसलिए यह परम पाष्टिक माना गया है । हृदय की बीमारियों में यह परम हितकर है । माघ ही मस्तिष्क के ज्ञानतुल्या की दुबलता में, स्मरणशक्ति की कमी में भी यह उपयोगी सिद्ध होता है । जिन व्यक्तियों का गरमी के दिनों में सिर-रुद की शिकायत रहती है और जिन्हें दिमागी ननाव (टॉन्ग)

अधिक रहता है, उन्हें भी पेटों की मिठाईं शीघ्र लाभ पहुँचाती हैं।

पेठा पित्त शांत करने वाला हाने के कारण पेट की जलन, छाता की जलन, अम्ल पित्त और उल्टी की बीमारी में भी लाभकारी होता है।

लेकिन जिन व्यक्तियों को वायु की बीमारी उग्र रूप में हो, शरीर के जाड़ा में द्रव उग्र रूप धारण कर चुका हो, उन्हें इसका सेवन नहीं करना चाहिए। पुरानी कफ की बीमारी एवं खासी में भी इसका सेवन नहीं करना चाहिए।

लौकी

लौकी को घिया या दूधी के नाम से भी जानते हैं। यह लम्बे आकार की एवं हर रंग की हाती है। इसकी बेल हानी है जिसके ऊपर यह तीन फुट तक पतली, मोटी, गोल आदि विभिन्न आकारों में उपलब्ध होती है। इसका स्वाद साधारण मीठा हाता है और यह हल्की एवं सुपाच्य होती है। इसके सेवन में आता को बल मिलता है और कब्ज की शिकायत का दूर करती है तथा आहार-रस के निमाण में विशेष सहायक होता है। इससे शरीर की घातुआ का निर्माण अच्छी तरह से होता है और वीर्य वृद्धि होती है। स्त्रियाँ के गभाशय की शुद्धि करके और गभाशय से संबंधित विभिन्न रोगों में भी लाभकारी होती है। जिन महिलाओं को बार-बार गभस्त्राव या गभपात हो जाता है उन्हें गभ स्थिति में इसका सेवन उपयोगी रहता है। गुमार, खासी, दन्तो की बीमारी, साम हृदय रोग तथा मूत्र सस्यान सबधी अनेक रोगों में इसका सेवन विशेष लाभकारी होता है। नेत्रों के लिए भी यह हितकर है।

इसका उपयोग शाक और मिठाई के रूप में किया जाता है।

मेथी

यह एक वनस्पति शाक है जिसकी पत्तियाँ एवं मूलाँ विपणन

रहती हैं। इसमें एक फली भी लगती है जिसमें कुछ दान रहते हैं।

मेथी स्वाद में कड़वी हाती है और बाद में कुछ चरपरी प्रतीत होती है। इसकी तासीर गरम हाती है और रुचिकारी हाती है। इसके सेवन से पाचकाग्नि प्रदीप्त हाती है और आहार का पाचन ठीक प्रकार से हाता है। यह दस्त को बाधती है। यह हल्की हाती है। मेथी बात एक कफ प्रकृति वाले व्यक्तियों का लाभकारी हाती है। इसके सेवन से आमाशय की क्रिया में वृद्धि हाती है तथा जिगर में एक आतो में रक्त प्रवाह अच्छी प्रकार से हाता है।

इसकी पत्तियां शाक के रूप में और दान मसाले के रूप में प्रयुक्त हाता है। इसका शाक सेवन करने से अरुचि, दस्ता की बीमारी, बुखार, पेट के कीड़े, आता की सूजन, मगोड के दस्त तथा जोडा का दद में दाग्नि, पेट का अपारा तथा अथ अनक वायु की बीमारियों में लाभदायक है।

प्रसूता स्त्रियों को इसका शाक सेवन करने से वायु एक कफ की बीमारियों से बचाव हा जाता है।

निषेध—मेथी गरम हान के कारण पित्त की बीमारी जलन, रक्तपित्त तथा ब्लडप्रेसर, हृदय रोग, चक्कर आना, रक्त प्रदर, खूनी बवाभौर आदि रोगों में इसका सेवन नहीं करना चाहिए।

सोया

इसकी पत्तियां का शाक गरम हाता है। इसमें पाचकाग्नि को वन मिलता है और यह रुचिकारी हाता है।

इसका सेवन में स्त्रियां व दूध में वृद्धि हाती है और पुष्पा में वीर्य की वृद्धि हाती है। यह वायु का नष्ट करता है और विभिन्न वायु का बीमारियों में भी उपयोगी हाता है। पेट में दस्त अपारा वायु का गाना घनना बुखार तथा गर्भाशय की पीडा का नष्ट करता है। वानका के पेट की बीमारियों में भी माया लाभकारी हाता है।

यह सूखी बवाभौर पेट के कीड़े तथा पेट-द में भी लाभकारी

हाता है ।

इसका अधिक सवन करने से पित्त की वृद्धि होकर रक्त पित्त आदि राग पैदा हो जाते हैं ।

शलगम

यह एक कद है जाकि सफेद, कुछ हरा और लाल रंग का प्राप्त हाता है । इसमें जीवनीय तत्त्व अ, ब, स प्रचुर मात्रा में रहते हैं ।

शलगम का स्वाद मीठा हाता है । प्रभाव गरम हाता है । यह पाचनक्रिया का बढाता है इससे अग्नि प्रदीप्त हाती है ।

यह वायु एवं वायु से पैदा हात वाली वीमारिया का नष्ट करना है तथा कफ एवं कफ की वामारिया को भी दूर करता है । यह दस्ता बर हाता है तथा श्वेत-सचार का वनाने का कारण बनवधक एवं हृदय का हितकारी हाता है ।

शलगम शरीर के मांस एवं चर्मी का बढाता है तथा इससे शरीर हृष्ट-पुष्ट हो जाता है ।

सरसो

शाक—यह हर रंग की पत्तिया का शाक हाता है जिसमें पीले फूल हात हैं । इसकी पत्तिया चरपरी हाती है आर रचिकर हाती है । इसके शाक के सवन करने से भूख खुलकर आता है आर कज की वामारी का भी दूर करता है अर्थात् दस्तावर है ।

तामार गरम होने से कभी-कभी पेट में जल पैदा हाता हाता है ।

तेल— इसका बीजों का तेल निकाला जाता है जाकि मधुर व्यनहाण में लाया जाता है । यह अग्नि का प्रदीप्त करता है आर हल्का हाता है और इसकी तामार गरम हाती है । कम सवन से कफ एवं कफ की वीमारिया नष्ट होती है । यह चर्मी का घनाता है परिणामस्वरूप यह विभिन्न व्याधिया में हितकर है । यह पेट का कौडा का नष्ट करने में भी उपयोग हाता है ।

यह मालिश के लिए भी उपयोगी है। अतः शीत ऋतु में तथा ठंडे प्रदेश में इसका खाने एवं शरीर पर लगाने में बड़ा ही हितकर प्रभाव होता है।

सरसों के तेल में नमक मिलाकर दाता पर लगाने से अनेक दंत रोग नष्ट होते हैं।

सरसों का तेल कुष्ठ एवं घमड़ी के रोगों को नष्ट करने में सहायक होता है।

चेहरे पर काले दाग अधिक हान पर सरसों को दूध में उबालकर पीर की तरह बना लें और ठंडा होने पर रात को या स्नान के पूर्व चेहरे पर मलना चाहिए।

राई

इसके छाटे छाटे दाने हात हैं जो कि गहरे मुख कालिमा लिये हुए हात हैं। इसका सबन मसाल के रूप में होता है। इसके अंदर तेल का अंश भी काफी मात्रा में होता है जो कि सभी जगह उपलब्ध होता है और जिस आहार के निमाण में पशुवन करते हैं।

इसका स्वाद चरपरा और कृद्र रसवाहक लिये हुए होता है। इसकी तामीर गरम होती है, इसीलिए यह पाचन अग्नि या प्रतीप्त करती है इसलिए रचिवधक होती है।

उष्ण हान के कारण वायु एवं कफ का नष्ट करती है। इसमें वायु एवं कफ की उत्पत्ति भी वीमर्शिया नष्ट हो जाती है। पेट में दर्द, शरीर में दर्द का नष्ट करना और पेट के काला का भी नष्ट करती है। राई के भोजन में पेट का अफाग दूर होता है। पेट में आंवरी शिवायत तथा हिचकी एवं श्वाम रोग में भी यह लाभकारी है। राई का पीसकर पानी मिलाकर रत्नों की तरफ बनाकर लपे करन में पान के नीचे की मूत्रा जाणना से, वायु में गाठ श्वेत कुष्ठ मित्र रस आदि में सरसों लपे लाभदायक होता है। धर्म गतिपात की घण्ट्या में शरीर ठंडा हो गया तो राई का पीसकर इधेमी

एव तलुवा पर मलने से तुरन्त शरीर म गर्मी एव चेतना ध्रा जाती है ।

महिलाघ्रा की प्रसव वेदना मे भी इसका लेप उपयोगी होता है । वच्चा के पट म अफारा हाने पर राई का लेप नाभि के चारा तरफ करना चाहिए ।

पशाव्र की स्वावट हाने पर इसका लेप पेडू पर करने से लाभ हाता है । मदि मिर्गी का दौरा पडा हा तो राई पीसकर मुघाने से मूर्च्छा नष्ट हा जाती है ।

यन्नि दाता म दद हा तो राई का गरम पानी म मिलाकर गुल्ले करन चाहिए ।

राई का तेल सिर के अदर फुसिया, पपडी पैदा होना, वालों का गिरना आदि स्थितिमा म बडा ही उपयोगी होता है ।

निषेध—यह गरम होने के कारण रक्त पित्त, रक्तप्रदर, खूनी ववासीर शरीर की जनन तथा चक्कर आना, ब्लड प्रेशर बढ जाने पर इसका उपयोग नहीं करना चाहिए ।

बथुआ

यह एक हरी पन्निमा का शाक है जाकि गावो मे एव छोटे शहरा मे प्राय उपलब्ध होता है ।

यह स्वाद म मीठा हाता है और इसका प्रभाव शरीर पर ठडा हाता है । इसक सेवन से पाचकाग्नि प्रदीप्त हाती है और भाजन मे रचि पग होती है । यह पट के कीडा का नष्ट करता है और कब्जी की शिकायत का दूर करके दस्त साफ लाता है ।

बथुआ का शाक यलवचक और शुभ्र की वृद्धि करता है । इसके सेवन म तिल्ली की बीमारी और शरीर के किसी भाग से खून आने की शिकायत तथा ववासीर का नष्ट करने मे सहायक है । जिन व्यक्तिया की पाचनश्रिया बहुत दिना से बिगडी हुई हो उ हे भी यह बहुत हा लाभकारी होता है ।

अध्याय ७

फलो से इलाज

हमारे जीवन में जो महत्व भोजन का है उतना ही, अपितु उससे भी अधिक फलों का है। फलों से हम विभिन्न खनिज लवण तथा विटामिन प्राप्त करते हैं। हालांकि भोजन में भी वे सभी उपलब्ध हो सकते हैं परंतु भोजन पचाने की प्रक्रिया में उनमें से अधिकांश नष्ट हो जाते हैं। जबकि फल बिना उबाले ही खाए जाते हैं अतः उनका पोषित्व तत्त्व नष्ट नहीं होते और वे सम्पूर्ण रूप से शरीर के उपयोग में आते हैं।

फलों की उपयोगिता इसी बात से ही सिद्ध है कि डॉक्टर भी मरीजों का विभिन्न फल खाने की सलाह देते हैं। लेकिन स्वतंत्र रूप में भी फलों में कुछ ऐसे गुण होते हैं कि उनका उपयोग औषधि रूप में किया जा सकता है। इस अध्याय में संक्षेप में हमने कुछ फल तथा उनके औषधि गुणों का वर्णन किया है तथा कुछ प्रचलित और अनुभूत नुस्खे यहाँ दिए जा रहे हैं।

बादाम

यह झाड़ियाँ एवं वृक्षों पर लगने वाला फल है जिसका छिनका बड़ा सख्त हाता है और अंदर गिरी निकलती है। इसकी छोटी-बड़ी कई जातियाँ मिलती हैं।

बादाम का स्वाद मीठा हाता है और इसकी जासीर गरम होती है इसीलिए यह वायु की बीमारियाँ का नष्ट करता है। इसमें तेज

का अग्न हान से यह कफवधक भी है। शरीर की घातुआ की वृद्धि करता है, इसीलिए यह परम शक्तिवधक है। वीर्यवधक हाने से यह वाजीकरण होता है।

इससे मस्तिष्क के आज की वृद्धि हाती है इसीलिए यह बुद्धि वधक, स्मृतिवधक एवं धारणा शक्ति को बढ़ाने में भी महायक है। इसके सेवन से रक्त संचार की वृद्धि हाती है जिससे शारीरिक मान-पेशिया को सुदृढ़ करता है, इसीलिए यह शारीरिक एवं मानसिक शक्तिवधक माना गया है।

आदाम का तलमस्तिष्क व नान-नतुआ का बल प्रदान करता है और नशा की ज्याति बढ़ाता है।

इसके सेवन से पुराना मिश्रण नष्ट हो जाता है, चक्कर आना तथा उमाम में भी यह लाभदायक है।

इसका सेवन दो प्रकार में किया जाता है, मूख ही चबाकर खाना अथवा रात को पानी में भिगाकर सुदृढ़ चीनी व चवाकर खाना या काटकर दूध मक्खन घी मलाई में भिगाकर खाना चाहिए।

बच्चा को दो से पांच ग्राम और बड़ा का पांच से दस ग्राम एक समय में देने चाहिए।

बेर (फल)

भारत में बेर कई प्रकार के उपलब्ध होते हैं। ये हरे, पीले लाल छाटे-बड़े एवं गोल तथा लम्बे आकार के फल हैं। इसकी छाटी बड़ी डालिया तथा बंध होते हैं।

यह स्वाद में मीठे होते हैं और इनका तामीर ठंडी हाती है और ये पचने में भारी हाते हैं। बेर के सेवन से प्यास नष्ट हाती है और ये बलवधक एवं वीर्यवधक भी होते हैं जिससे शरीर पुष्ट होता है।

बेर पेट की आव को नष्ट करने में भी महायक होने हैं।

बेर खुशक, स्त्रियों की प्रीमागी, शरीर में जलन, पेशाब की जलन या श्वेत की स्थिति में भी उपयोगी मिद्र होने हैं।

बेर के अधिक सबन से पेट म दद एव कफ की वद्धि होकर खासी, श्वास राग की शिकायत हा जाती है ।

मुनक्का

बडे अगूरो का विशेष रूप से जब छाया म मुखा लिया जाता है तो वे मुनक्का का रूप धारण कर लेते ह । यह मुनक्का स्वाद म मीठा हाता ह और इसकी तामीर ठडी होती है । यह पाचन शक्ति को बढाता ह इसीसे रस, रक्त आदि धातुग्रा का तेजी से सबघन हाता है । यह धातुबधक एव धातु का पुष्ट करता है । इसीसे यह यौन-शक्ति को बढान म सहायक हाता है । यह रक्त प्रवाह का बढाता है इसीसे हृदय के लिए बन्धक सिद्ध हाता है और ध्वान का दूर करता ह । नत्रा की ज्याति बढाने म भी हितकारी है ।

मुनक्का का सेवन प्यास को नष्ट करता है और शरीर की जलन भी कम हाती ह । बुखार, खासी श्वास, रक्तपित्त क्षय तथा आवाज का बँठ जाना और पट की बीमारिया म भी बहुत ही लाभकारी है । पट म वायु बनना, कब्जी, डकारें आना, अम्लपित्त, पट फूलना, गस की बीमारी, कब्जी का भी यह दूर करता ह । उलटी की शिकायत, जी मिचलाना, चक्कर आने की स्थिति म तथा पशाव की स्वावट को दूर करने म भी सहायक होता है ।

मुनक्का खाकर ऊपर से गरम दूध पिया जाए तो यह दस्त साफ लाता है और परम शक्तिबधक सिद्ध होता है ।

अगूर

अगूर हर और वाले रग म बाजारा म उपलब्ध होत है । इनका स्वाद कुछ सट्टा तथा मीठा हाता है । छाटे अगूर सूखन पर विशमिश्र व बडे अगूर सूखन पर मुनक्क का रूप धारण कर लेते है । इनका स्वास्थ्य की दष्टि स धनक रागा म प्रयाग किया जाता है ।

अम्ल पित्त—इस राग मे रागो का प्राय सट्टी डकारें आती

रहती हैं। पेट में जलन, मुँह में छाले, भाजन के बाद पेट में भारीपन और आहार का भली-भाँति न पचना आदि लक्षण होते हैं। ऐसी अवस्था में अगूर या मुनक्का २० ग्राम, १० ग्राम ताँफ में कूटकर एक पाव पानी में रात को भिगा दे, प्रातः मसलकर छान लें। तदनन्तर मिथी मिलाकर सेवन करने से शीघ्र ही लाभ पहुँचता है।

प्यास अधिक लगना—अगूर का रस या किण्वित की ठण्डाई बनाकर पीने से अधिक या बार-बार प्यास लगना कम हो जाता है।

पेट की जलन—मुनक्का १० ग्राम, आवला ५ ग्राम रात को एक प्याला पानी में भिगोकर सुबह मसलकर छान लें और मिथी मिलाकर पिलाने से पेट की जलन मिट जाती है।

बन्जो—रात को सोते समय २० ग्राम मुनक्का या ५० ग्राम अगूर खाकर ऊपर से गरम दूध पीने से प्रातः दस्त साफ आता है।

सिर दद—जिन लोगों का धूप में अधिक फिरना पड़ता है, उन्हे उष्णता के कारण होने वाले सिर दद में अगूर का रस या शबत पानी मिलाकर पिलाना चाहिए। यह मानसिक परिश्रम के सिर-दद में भी लाभदायक होता है। जिन लोगों का आघा शीशी (आधे सिर की दद) की बीमारी है, उन्हें अगूर एक घनिया रात को पानी में भिगाकर सुबह छानकर पीना लाभकारी होता है।

बुखार—इसकी विभिन्न अवस्थाओं तथा उपद्रवों को शांत करने के लिए और भूख को शांति के लिए यह उत्तम फल है। इससे शरीर की गर्मी कम होती है मुँह सूखने एवं जी मिचलान पर मुनक्का का गरम करके नमक, काली मिर्च मिलाकर सेवन करना उपयोगी होता है।

खासो—यदि सूखा आती हो तो मुनक्का और मिथी मिलाकर मुँह में रखकर रस चूसना चाहिए।

रक्त पित्त—शरीर के किसी भी भाग से खून निकलने की अवस्था में मुनक्का एवं शहद अथवा अगूर का शबत पिलाना लाभदायक होता है।

बुखलता व चक्कर आना—प्रतिदिन अगूर खाने से एव दूध पीने से चक्कर आना बंद होता है। इस प्रयोग से शरीर के बल की वृद्धि होती है और सभी कार्यों में उत्साह भी बढ़ता है।

पेशाब की रुकावट—गरम पदार्थों के सेवन या उष्णता के कारण मूत्र की रुकावट होने पर अगूर का रस, छोटी इलायची व मिश्री मिलाकर सेवन करना लाभदायक होता है।

आँखों की जलन—विशमिश का पानी दिन में कई बार सेवन करने से गरमी के कारण उत्पन्न आँखों की जलन नष्ट होती है।

क्षय—शक्ति बढ़ाने के लिए अगूर या भुनक्का-सेवन इस रोग में फलदायक होता है और क्षय रोग के अनेक उपद्रव भी पैदा नहीं होते। यदि उपद्रव पैदा हुए हों, तो शांत हो जाते हैं।

नशा होने पर—भाग, गाजा, चरस, घटूरा या कोई नशा किसी को अधिक चढ़ गया हो, तो एक छटाक अगूर को पीसकर जल में छान लें। इसमें जीरा, काली मिर्च, नमक मिलाकर प्रयोग कराने से शीघ्र ही नशा उतर जाता है।

इन रोगों के अतिरिक्त अगूर का सेवन शक्ति को बढ़ाने वाला, मन को तप्त करने वाला और थकान दूर करने वाला होता है। यह हृदय रोग में भी हितकारी है। शरीर की सृजन व मासिक घम की रुकावट भी दूर होती है। अगूर का सेवन खून बढ़ाने वाला तथा मासपोषक माना गया है। यह मासपेशियों को सुदृढ़ करता है, चेहरे के वण को स्वच्छ एव लाल कर देता है।

अगूर से विभिन्न प्रकार की ओषधियाँ भी तैयार होती हैं, जिनमें द्राक्षासव, द्राक्षारिष्ट, द्राक्षावलेह, अगूरासव, द्राक्षादि चूर्ण, अगूर का सिरका तथा शबत अगूर आदि प्रमुख हैं।

नींबू

भारत के प्रत्येक भाग में प्रायः नींबू पाया जाता है और इसका हमारे प्रतिदिन के आहार में विशेष महत्त्व है। यह स्वास्थ्य की रक्षा

के लिए आवश्यक भी माना गया है।

नीबू के खट्टा, मीठा, जमीरी, विजौरा आदि कई भेद हैं। लेकिन यहाँ पर साधारणतः सभी स्थानों पर मिलने वाले खट्टे नीबू के विषय में ही लिखा जा रहा है। जैसे तो नीबू सभी ऋतुओं में प्रायः मिलता है, किंतु बरसात में अधिकता से पाया जाता है। वर्षा ऋतु में अजीर्ण, मन्दाग्नि, अरुचि, पतले दन्त पेषिस, उल्टी (कै) आदि उदर-मन्त्राधी अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। इन सभी रोगों में नीबू विशेष रूप से लाभकारी होता है। आयुर्वेद में कहा गया है कि म्वास्थ्य के लिए मनुष्य को मधुर, अम्ल, लवण, कटु, तिक्त, कषाय इन छ रसों का मिलना आवश्यक है। इन छ रसों में अम्ल (खट्टे) रस का दूसरा स्थान है। इन रसों की पथक्-पथक् कमी से भी अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

नीबू में पाये जाने वाले तत्त्व—आज के वैज्ञानिकों की दृष्टि से नीबू के अदर साइडिम, पोटेशियम, कैल्शियम, मैग्नेशियम, लौह, तांबा फास्फोरस, क्लोरीन आदि तत्त्व विद्यमान रहते हैं। साथ ही शरीर के उपयोगी द्रव्य प्रोटीन, वसा, मधुर रस विटामिन बी, सी भी पर्याप्त मात्रा में होते हैं।

नीबू की सेवन विधि—नीबू पका हुआ पीला प्रयोग में लाया जाता है (हरा नहीं)। इसको अधिक समय रखना नहीं तो पानी में रख देना चाहिए। इसके बीज का सेवन नहीं करना चाहिए। नीबू का खाने, लगाने तथा एनीमा में प्रयोग होता है।

नीबू के विविध प्रयोग—(१) नीबू के रस को पानी में मिलाकर प्रातः काल पीने में शरीर में स्फूर्ति आती है। नीबू के रस में थोड़ा सा नमक, काली मिर्च मिलाकर पीने से अजीर्ण एवं मन्दाग्नि दूर होती है। ऐसी अवस्था में नीबू को काटकर नमक, काली मिर्च मिलाकर गरम करके चूसा जा सकता है। यदि कटे हुए नीबू पर थोड़ा-सा हिंवाष्टक चूण डालकर गरम करके चूसा जाय तो पेट का दद, छाती की जलन, खट्टी डकार, वाय का विकार एवं

कपूर घाघा तोला घौर सेधा तमक थोडा गा मिलाकर तमाना लाभदायक मिद्ध हाता है ।

निषेध—जिन व्यक्तियों का तगोर पर तूजन की बीमारी हो या घान्तरिक तूजन, रक्त विकार, कम राग, फाडा फुमी, नत्र राग, वायु की बीमारी एवं जाडा क दन् घाति हा उह इसका सेवन नही करना चाहिए ।

जु भगाइये—गिर म जू हाा पर नीतू ने रम म तहमुन का रत घार थाडा पानी मिनाकर जाला म लगान म जू नष्ट ना जात है ।

सदरता बढाइये—तूध म नीतू का रम निचाडकर उस थ का ज्वरन की तरह मुग पर तमान स चेहरा गुजर धार चमकीला बन जाता है ।

सन्तरा

आमन मन्तरा का नाम गुना ही होगा । यह फल भारत म विषय रूप म उपन प्र जाता है । जगह जगह तमने रगीचे देवन को मित्रत है जना सि द्राटे आये वथा घार भाडिया म यह फल तगता है ।

प्रारम्भ म यह फल तगटे आचार का आर कर रग का हाता है, तेनिन शीत रात प्रत्यर पीन रग का हा जाता है । इसका छिन्नका तानन पर घात्र गुतारी रग ती रम म नगी हुई कत्रिया रहती हैं जा मफा प्राररण म तवा रती है । तमना रघात वच्चेपन की प्रारम्भ म यस्या आर पा तान पर मोठो हाता है ।

जातारा म तमने अनन रपातर मित्रत है जिनम नीतू सट्टा मित्रता गा ता मागम्ना आति है लकिन इन सभी मे सन्तरा तगोतम ताना है । तामपुर क पास क भागा म इसकी विशेष रूप से तगता ताना घार ता घात्री श्रेणी म गिना जाती है । सन्तरा तगता तगता वड्ड मनी स्त्री-मुग्ध के लिए अति प्रिय फल है ।

बपूर आया तोला घोर संधा नमके थाडा मा मिलाकर रगाना लाभदायक सिद्ध होता है ।

निषेध—जिन व्यसिनया के शरीर पर पूजन की बीमारी हो या आन्तरिक मूजन, रक्त विचार, चम रोग, फाडा फुसी, नत्र रोग, शयु की बीमारी एवं जोडा के दद आदि ह। उह इसका मेवन नही करना चाहिए ।

जू भगाइये—मिर म जू हान पर नीजू के रम म वहमुन का रस धार थाडा पानी मिलाकर शला म लगाने स जू नष्ट हो जात है ।

सदरता बढाइये—दूध मे नीजू का रम निचोडकर उस का उरटन की तरह मुग पर रगान से चेहरा मुग पर धार नमकीला बन जाता है ।

संतरा

आपन मनरग का नाम मुता हो होगा । यह फन भारत म विराय रूप म उपनश्य हाता है । जगह जगह नमके प्रगीचे दयन का मिशन है जहा मि पाट उरिे वशा आर भाजिया म यह फल रगता है ।

प्रारंभ म यह फन जालि आरार का आर हर रग का हाता है, नेकिन शीर शीर प्रत्यर पीन रग वा हा जाता है । इसका छिलका गवन पर अरर मुनारी रग की रस स मरी हुई रनिया रहती है ना मफे प्रावरण म वा रहती है । उभता रवाज कच्चेपन की अस्था म पट्टा आर पर जात पर मोटा हाता है ।

जागशा म रगर अनर र्पातर मिशन है जिनम नीवू खट्टा, विरग माया माय्या आरि ह, नेकिन इन सभी म सन्तरा गर्भनिम जाता है । तामपुर क पाम व भागा म इसकी विशेष रूप से उपनर वाता आर वा अर्री श्रेणी म पिनी जाती है । सन्तरा रानरयन वृद्ध मनी स्त्री-मुन्य के लिए र्पात प्रिय फल है ।

यह फल शीतल मय और स्वादिष्ट है। जहां तक आहार के पाचन का सम्बन्ध है इस फल का आमाशय और आंतों पर बड़ा ही हितकर प्रभाव पड़ता है जिसे भाजन का रस ठीक प्रकार मन्नता के आरंभ का वृद्धि एवं आम, चर्बी, वीर्य आदि की वृद्धि भी ठीक प्रकार न जानी है। धानुषा पर हितकारी प्रभाव पड़ने के कारण यह भाजन का वृद्धि करता है।

इसमें मानसिक शक्ति और शारीरिक शक्ति सुदृढ़ होती है। इसका विषय और मद्य प्रभाव रक्त पर होता है। अतः रक्त की कमी अनुभव करने वाले व्यक्तियों के लिए तो यह परम हितकर मिष्टान्त है। जहां तक गंगा का सम्बन्ध है, मत्स्य विभिन्न रागों पर भी अपना हितकारक एवं आपाधि के सदृश प्रभाव दिखाने में समर्थ है।

पित्त की बीमारियों में ज्वर छाती में जलन, बेचैनी, उलटी की शिकायतों ज्ञाना, सट्टी डकारों आदि से रागी परेशान रहता है तब ऐसा अवस्था में मत्स्य का रस भुना और पिसा हुआ जोरा तथा नमक और काली मिर्च मिलाकर सेवन करना सद्यः फलकारक होता है। गभावस्था में और अत्यंत शोष की अवस्था में जब आहार ग्रहण बिल्कुल न हो पाता हो, सन्नर का रस पूरा आहार मिष्टान्त है।

भूख न लगने, भोजन का पाचन न होना और आंतों की दुग्धता में भी मत्स्य का रस उपयुक्त होता है।

जिन लोगों को अत्यंत भोजन की हमेशा शिकायत रहती है आंतों के आग अंधेरा छा जाता है और घाटे हा परिश्रम में थकावट आ जाती है उन्हें प्रतिदिन मत्स्य का रस प्रातः काल सेवन करना चाहिए। आसनों की हड्डियों की बमजारी दूर करने और शारीरिक विरक्त के लिए भी सन्नर देना चाहिए।

सौन्दर्य बढ़ाने के लिए सन्तरे का उपयोग

चेहरे के रूखेपन, कान्ति का अभाव आदि में सन्तरे का अधिक सेवन लाभकर होता है। जिनका चेहरा मुहासो या चेचक के दागों से भरा हुआ हो या मुह पर झाई के कारण चेहरे की कुरूपता बढ़ गयी हो उन्हें सन्तरे के छिलके छाया में पुखाकर उनका बारीक घूण करके, गुलाब-जल में पीसकर मुख पर लेप करने से मुख की कुरूपता नष्ट होती है, लेकिन इसका प्रयोग नियमित कुछ दिनों तक करना चाहिए।

आम

भारत में आम सब फलों का राजा माना जाता है। यह फल प्राचीन काल से इस देश में उपलब्ध होता आया है। अब इसकी लोकप्रियता विदेशों में भी बहुत बढ़ गयी है। जहाँ तक विदेशों में आम की लोकप्रियता का प्रश्न है इसका एक उदाहरण देना अनुचित न होगा। एक बार मैंने अपने एक मित्र को पच्चीस आमों का एक पासम इटली देश को रवाना किया। पासम जब इटली पहुँचा, तो यह खबर उनके मित्रों से छिपी न रही। फलस्वरूप उसी दिन उनके घर पर अनेक मित्र बिना बुलाये पहुँच गये। अब आप स्वयं समझ सका है कि हमारे मित्र के पल्ले क्या पड़ा होगा। फिर भी आपको बता दूँ कि केवल आधा आम उनके हिस्से में आया जिनके लिए पच्चीस कलमी आम भेजे गये थे।

आम का वृक्ष बड़े आकार का होता है। इससे लम्बे आकार के पत्ते हाने हैं। वैसे तो यह फल भारत के सभी प्रदेशों में होता है, लेकिन अधिकतर उत्तर भारत, असम तथा दक्षिणी प्रदेशों में पैदा होता है। इसकी अनेक जातियाँ देखने में आती हैं। जैसे हाफुस, लगना, दशहरी, राजापुरी, भाजपुरी, पायरी, फजरी, तातापुरी। चूसने वाले आम भी अनेक प्रकार के होते हैं।

कच्चे आम का प्रयोग—कच्चा आम खट्टा व रचिकर होता है।

यह वायु, कफ व रक्त के विकारा का दूर करता है एवं दस्त साफ लाता है। यदि कच्चे आम को उबालकर उसके रस का पानी में नमक, काली मिर्च, जीरा डालकर उपयोग किया जाय तो गरमी में लू से रक्षा करता है तथा यह पानी बहुत ही रचिकर होता है। अमन को पचाकर भूख भी लगाता है। यदि उलटी हो तो उस अवस्था में भी यह लाभदायक होता है। तिल्ली बढने पर शहद मिलाकर उपयोग में लें। आधुनिक मत से, कच्चे आम में साइट्रिक एसिड अधिक होता है। अतः यह स्क्वी रोग में लाभदायक सिद्ध होता है।

पके हुए आम के गुण—पका हुआ आम स्वादिष्ट, मीठा और स्निग्ध होता है। यह बल तथा वीर्य को बढ़ाता है। हृत्प्य का प्रिय, चमडी के रंग को साफ करने वाला तथा शरीर की कांति का बढ़ाने वाला होता है। आम में प्रोटीन के अतिरिक्त विटामिन ए और बी भी पर्याप्त मात्रा में रहते हैं।

सेवन विधि—पके हुए आम को दो घण्टे तक पानी में भिगो देना चाहिए। बाद में चूसकर खायें। चूसने में यह हज़र रहता है। काटकर या रम तिनालकर खाने से यह भारी हो जाता है। यदि आम चूमने के बाद दूध का उपयोग किया जाय तो बहुत लाभकारी मिद्ध होता है विशेषकर मासपेशिया को सुदृढ़ बनाता है।

पेट की पुरानो बीमारियों में जैसे सग्रहणी रस्त लगना क्षय, श्वास वीर्य की दुबलता खून की मरावी, जिगर व तिल्ली की बीमारी तथा बवाभीर में भी आम और दूध का प्रयोग अति लाभदायक होता है। यदि चाहीस दिन तक यह प्रयोग एवं बार हल्का भोजन करने किया जाए तो उपयुक्त रोग नष्ट हो जायगा।

आम के अय उपयोग—आम का पापड बनाने के लिए पके हुए आमों का रम कपडे पर फैलाकर गुवा तले है। उसे काफी समय तक रखा जा सकता है। यह उलटी (क) की बीमारी में लाभदायक होता है।

आम के वृक्ष की विशेषताएँ—आम के वृक्ष की यह एक

विशेषता है कि दमका फल तो उपयोग में आता ही है इसके पत्ते, लवङ्गी, गुठली, छिलका भी काम में आते हैं।

घाम की लकड़ी हवन में जलाने के लिए उपयोगी होती है।

घाम के पत्ते मगल कार्यों में नाना प्रकार से उपयोग में आते हैं। वायु का गुड़ करते हैं। शुभ अवसरों पर घाम के पत्ता की बना बदनवार घर के द्वार पर लगायी जाती है।

पत्ता को जलाकर उसकी राख जने हुए भाग पर लगाने से घाव को मुला दती है।

घाम के पेड़ की छाल का काढ़ा बनाकर और छानकर घाव घाने से वह जल्दी ही भर जाता है।

गुणकारी फल जामुन

यह फल काले-नीले रंग का, बड़े चेर के समान और कुछ लम्बे आकार का होता है। इसकी बाहरी छाल काले नीले रंग की होती है लेकिन मूँदा सफेद या लाल रंग का होता है और अंदर की गुठली सफेद हरे रंग की होती है। जामुन फल छाने और बड़े-बड़े लोगों आहार में मिलते हैं। इसके अतिरिक्त इसकी कई उपजातियाँ भी दखन में आती हैं।

जामुन इतना लोकप्रिय फल है कि शायद ही किसी का पसन्द न आता हो। इस फल के बड़े-बड़े वृक्ष होते हैं, जिनमें लम्बे आकार के पत्ते लगते हैं।

जब तक इसकी उपयोगिता का प्रश्न है तब तक पत्ते, फल की छान, गुँदा और फल की गुठली सभी काम में आते हैं। गीम-पहलु में यह फल मंत्रम प्राप्त होता है।

गुण— जामुन का फल मरिचिका गुठलियाँ और रसियर होता है। इसमें दमक राख की विषय गति होती है।

उदर रोगों में— जामुन का प्रभास पट की रीमरिचिका में विषय विषय होता है। जिन लोगों के पेट में दमक राख जमना गतिमात्र

आदि से सम्बन्धित बीमारियां हा, उनके लिए इसमें दीपन-माचन गुण होने के कारण यह बड़ा लाभकर परिणाम दिखाता है। इन अवस्थाओं में जामुन का रस निकालकर उसमें सेंधा नमक मिलाकर पिलाना चाहिए।

जामुन का रस पेट के अप्तारे को भी कम करता है और भूख बढ़ाकर पतले दस्त का बाधन का काम भी करता है। जो लोग अधिक भोजन करते हैं या अहितकर भोजन करते हैं, उन्हें अपचन आर हैजा की बीमारी हो जाया करती है। ये बीमारियां गर्मों के दिनों में अधिक हाती हैं क्योंकि आंतों की शक्ति दुबल रहती है, और इस दुबल अवस्था में भारी और अपथ्य आहार का सेवन इन रोगों का उत्पन्न कर देता है। ऐसी अवस्था में जामुन का सिरका ५ ग्राम की मात्रा में लेकर पानी के साथ घण्टे घण्टे भर के बाद देने से तुरन्त लाभ होता है।

साधारण या दुर्गन्धयुक्त डकार आने की अवस्था में भी जामुन का सिरका से लाभ होता है, लेकिन इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि खट्टी डकारें आती हों और गले में जलन हाती हो तो जामुन का सिरका प्रयोग न करें। खट्टी डकारें आने पर जामुन की छाल को जलाकर उसकी राख ११ माशों की मात्रा में मिलाकर लगान से लाभ हाता है।

उलटियां होने पर—यदि खून की उलटियां हा रही हों, तो जामुन का शत्रत बनाकर उसमें मिश्री डालकर देन में लाभ हाता है।

गभवती स्त्री को दस्त होने पर—जामुन की छाल १० ग्राम का १०० ग्राम पानी में उबालकर २५ ग्राम शेष रहन पर छान ले और सौंफ धनिया तथा भुन हुए जीर का चूण बनाकर दा १० ग्राम की मात्रा में उसका साथ देना चाहिए।

मधुमेह(पेशाब में शक्कर आना)—आजकल यह बीमारी दिन पर दिन बढ़ती जा रही है। यहा तक कि अनेक व्यक्तियों में खून के अणु भी पट्टचकर अहितकर परिणाम दिखाती हैं। मधुमेह की

बीमारी में जामुन की गुठली का चूण २-२ ग्राम दिन में दो बार पानी के साथ देना से लाभ होता है। इसके अतिरिक्त जामुन के कोमल पत्ते २५० ग्राम उबाले हुए जल में आधे घण्टे तक रखने के बाद मसलकर छान लें। इस जल के तीन भाग करके दिन में तीन बार सेवन करना चाहिए। आलू, शकर, चावल आदि का सेवन इसमें नहीं करना चाहिए।

जिगर-तिल्ली का बढ़ जामुन—इस बीमारी में जामुन का रस कपडे से छानकर उसमें रस से छठा भाग सेंधा नमक डालकर और बोटल में भरकर सात दिन तक रखा रहने दें। फिर १० ग्राम की मात्रा में दिन में एक बार प्रातः काल सेवन करने से बड़ा हुआ जिगर और तिल्ली ठीक होती है।

पीलिया की बीमारी भी इस औषधि से ठीक हो जाती है।

प्रदर में—स्त्रियो में प्रदर (योनि से सफेद या लाल चिकना स्राव आना) की बीमारी चिन्ताजनक रूप से बृद्ध रही है। इन दोनों ही अवस्थाओं में १० ग्राम जामुन की छाल का १०० ग्राम पानी में किया हुआ काढ़ा २५ ग्राम शेष रहने पर छानकर सेवन करना चाहिए।

इस प्रकार दिन में दो बार कुछ दिन के ही प्रयाग से अति हिन-कारी प्रभाव दिखाई देता है। यहां तक कि प्रदर की भयानकता के कारण जो स्त्रियां दिन-पर-दिन दुबल होकर अपने सौंदर्य एवं युवावस्था को खो चुकी हैं उनमें लिए यह औषधि परम सहायगी होती है।

सग्रहणी—इस बीमारी में १० ग्राम जामुन की छाल का १०० ग्राम पानी में काढ़ा बनाकर २५ ग्राम शेष रहने पर छानकर पीने के लिए दें। इस प्रकार दिन में दो बार देना चाहिए। इसमें दस्त बाधने की शक्ति और पाचक हान के कारण यह लाभ करता है।

प्यास को शान्त करने के लिए—बड़ी बार अधिक प्यास लगती है और बार-बार पानी पीने की इच्छा हानी है। ऐसी अवस्था में जामुन खाने से लाभ होता है।

सेवन में देखना चाहिए।

सूचना—जामुन में खट्टा और कसैना रस होने से इसका साथ दूध का मगन नहीं करना चाहिए, क्योंकि उससे पेट में विचार पैदा हो जाना है।

केला

यह भारत ही नहीं अपितु समस्त विश्व में लाभप्रिय फल है। लेकिन भारत में और विशेषकर समुद्रतटीय क्षेत्र में इसकी विशेष उपज है। मुख्य रूप से हमारे तीन प्रकार के फल हैं—(१) हरा (२) पका (३) पीला। लेकिन इनमें भी खला की अनगूनी जाति एवं उपजातियाँ होती हैं। मायाकरण यह भारत में केला के नाम से प्रचलित है।

इसकी जाति एवं उपजातियाँ के अर्थ से गुणा में बाँटा जाता है। लेकिन मायाकरण पीले छिनके का केला हलका होता है। यह छिनके का केला मध्यम प्रभाव वाला और लाभप्रिय केला माना जाता है।

उपयोग—केला कभी भी ग्यानी पेट मुबह नहीं खाना चाहिए। क्योंकि ग्यानी पेट खाने के कारण तथा वायुकारक होने के कारण यह पेट में पीडा उत्पन्न कर देता है। लेकिन कुछ भी आहार लेने पर उपरान्त इसका खाना श्रेष्ठ रहता है। यदि कच्चा केला खाया जाय तो वह भी पेट में पीडा एवं विचार उत्पन्न कर देता है। अतः पूर्णरूप से पके हुए केले का सेवन ही लाभकारी होता है।

प्रभाव—इसका प्रभाव शीतल तथा भारी होता है। यह स्वाद में भीठा, स्वादिष्ट तथा रुचिकर होता है।

गुण—हस्तों की बीमारी में, जबकि कोई भी आहार नहीं पचता है, तब पका हुआ केला दस्त को दायने के लिए उपयुक्त रहता है। इसी प्रकार यह सग्रहणी राग में भी लाभकारी होता है।

शीतल होने के कारण पित्त की बीमारियाँ का भी दूर रहता है।

यदि नियमित रूप से भोजन के बाद केला खाया जाय, तो बल-वर्धक तथा चर्बी और मांस को भी बढ़ाता है।

एके हुए केले मथेच्छ खाकर ऊपर से दूध पर्याप्त मात्रा में पीने से वीर्य की वृद्धि शीघ्र ही कर देता है।

मूत्र कंठदर रुकावट तथा प्रमेह की बीमारी में भी केले से लाभ होता है।

जिन लोगों को बार-बार या अर्धव्रत भूख लगती है, उनकी क्षुधा केला के सेवन से शान्त होती है।

केले का इलायचीयुक्त शत्रुत बनाकर सेवन करने से पुरानी खासी में लाभ हाता है।

केले को सुखाकर आहार के रूप में विभिन्न प्रकार से सेवन करना पुष्टिकारक हाता है।

सूखे कल के बेफर नमक काफी मिच मिलाकर सेवन करने से आहार के प्रति रुचि बढ़ती है।

केले के तने के भाग का रस निकालकर हैजा के रोग में अधिक प्यास लगने की अवस्था में दन से शीघ्र लाभ होता है। यह स्वस्थ धूरु के साथ खून आना और अथ किसी भाग से खून आने की बीमारी में भी लाभकारी होता है।

केले के पत्ते शीतल हान से इन पर आहार ग्रहण करना भी हृदय को प्रिय होता है। गर्मी कं फोडे पर यदि केले के पत्ते को बाधा जाय तो लाभकारी है।

इसी प्रकार गर्मी के कारण आगो की विभिन्न शिकायता पर केले के पत्ते का वाधना बडा ही हितकारी प्रभाव डालता है।

केला स्वयं पूण आहार है और यह परम रसायन तथा कञ्जीकर भी होता है।

अजीर

यह एक मयूर फल है जोकि विभिन्न रूप से लाभकारी सिद्ध

होता है ।

(१) साधारण कब्ज की अवस्था में गरम दूध में सूखे अजीर को मिलाकर सेवन करने से प्रातः काल दस्त साफ आता है ।

(२) किसी प्रकार का बाह्य पदार्थ यदि पेट में चला जाय तो उसे निकालने के लिए अजीर का अधिक मात्रा में सेवन करना उपयोगी होता है ।

(३) दमे की बीमारी में प्रातः काल सूखे अजीर का सेवन लाभकारी होता है ।

(४) सूखे अजीर को उबालकर चटनी की तरह पीसकर यदि गाठ या गले की सूजन पर बाधा जाय तो शीघ्र ही लाभ होता है ।

(५) ताजे अजीर खाकर ऊपर से दूध पीना अत्यन्त ही शक्ति को बढ़ाने वाला होता है ।

(६) खून की खराबी में सूखे अजीर को दूध एवं मिथी के साथ लगातार कुछ दिन तक सेवन करने से खून के विकार नष्ट होते हैं ।

(७) बदन की गाठ पर पुल्टिस की तरह बनाकर साधारण गरम कर इसको बाधना चाहिए ।

(८) मधुमेह रोग में फला के स्थान पर इसका सेवन विशेष पथ्य होता है ।

(९) क्षय रोग में कफ की उत्पत्ति रोकने के लिए और शक्ति संचयन के लिए अजीर ताजे या सूखे प्रयोग कराने चाहिए ।

(१०) किसी भी प्रकार के बुखार में और विशेष करके पेट की खराबी से होने वाले बुखार में अजीर का सेवन विशेष हितकर होता है ।

नाशपाती

यह फल ठण्डे पहाड़ी प्रदेशों में होता है । इसका स्वाद मीठा होता है । यह रुचिकारक है और शरीर की धातुओं का बढ़ाने वल की वृद्धि करता है । इसका निरन्तर सेवन से कामोत्तेजना की वृद्धि होती है ।

नागपाती बच्चा की बीमारी और खूनी दस्तों की शिकायत में भी उपयोगी है। अजीर्ण प्यास अधिक लगाना, उलटी हाना, खुश्की में भी फायदाकारक है। पुरानी कब्ज की शिकायत का दूर करना में यह भी सहायक होती है।

खरबूजा

यह स्वाद में मीठा होता है इसीसे रचिकारी है। यह चिकनाई-युक्त न ठंडा होता है। यह शारीरिक-शक्ति का बचाता है और शरीर में जलन पैदा करने और पेशाब की जलन को दूर करता है। अन्य बीजा का पीसकर ठंडाई की तरह सवन करने से शरीर में तनाव आती है और निम्न शक्ति का बचाता है एवं मस्तिष्क को ठंडा रखता है।

यह मध्याह्निक भोजन में भी है।

तरबूज

यह स्वाद में मीठा होता है तथा इसका तासीर ठंडी होती है। यह शक्तिवर्धक एवं तृप्तिकारक है। यह रचिकारक व पित्तनाशक होता है। ठंडा होने का कारण यकृत का बढ़ना है। इसके सवन में शरीर की जलन और पेशाब की जलन कम हो जाती है और यह प्यास को शांत करता है। इसके बीजा की ठंडाई दिमागी तनाव को बचाती है जिससे स्मरण शक्ति की वृद्धि होती है।

फूट

यह एक फल होता है जो खरबूज के समान होता है। इसका स्वाद फीका-मीठा और कुछ खट्टा सा होता है। यह पाचनशक्ति को बढ़ाता है। अधिक खाने से उलटी होना आदि हो सकता है। इसके बीजा पीसकर ठंडाई की तरह सवन करने में पेशाब में लाभ होता है और पेशाब का तनाव तथा पेशाब की जलन में यह बड़ा ही लाभ करता है।

बेर

यह फल छोटे-बड़े कई आकारों में मिलता है। इसके ऊपर गूदा हाता है लेकिन प्रदर सन्त गुठली हाती है। इसका स्वाद खट्टा-मिठठा हाता है।

यह शरीर की जलन का कम करता है और धातुवधक हाता है। यह स्त्रियों की प्रदर की बीमारी में लाभकर है। यदि आखा से पानी निकलता हो तो उसे कम करता है।

शरीफा

यह फल ऊपर से अनेक अकुरा से युक्त हाता है और इसके अन्तर अनेक बीज हाते है। इन बीजा पर लगा हुआ गूदा सेवन किया जाता है, जो बहुत मधुर हाता है। शरीफा शरीर के मांस को बढ़ाता है और पुष्ट करता है। शरीफा रुक्विकरक हाता है तथा यह शीतल हाता है।

सेध

भारत के पवतीय प्रदेशों में यह विशेष पैदा हाता है। इसका स्वाद भीठा हाता है। लेकिन कच्चा रहने पर खट्टा रहता है। इसकी तासीर ठडी हाती है। यह बहुत ही शक्तिवधक है। शरीर की धातुओं को बढ़ाता है। इसीसे इसके खाने से शरीर बलशाली हाता है। यह दस्त को वाधता है। इसीसे कुछ कजकारक है। वह निद्राकारक है। बयासीर बुखार, पेट की बीमारिया, रक्त विकार, पथरी और वायु को बीमारियों में भी यह उपयागी है। यह शारीरिक शक्ति के साथ साथ मानसिक शक्ति को भी बढ़ाता है। इससे स्मरण-शक्ति भी बढ़ती है।

अनार

यह कई प्रकार का मिलता है। लेकिन सफेद बीज वाला और

लाल बीज वाला—ये दो मुख्य भेद है। स्वाद में यह खट्टा हाता है। लेकिन पक जान पर यह मीठा हा जाता है।

यह पित्त की बीमारिया को नष्ट करता है, पाचनशक्ति को बढ़ाता है। यह जी मिचलाने और उलटी की शिकायत में लाभकारी है। इसके सेवन से प्यास बुझती है। यह हृदय, फेफड़े, आमाशय (मेदा) आदि की विभिन्न बीमारियों में बहुत ही उपयोगी है। यदि पेशाब में रुकावट हो तो उसे दूर करने में भी सहायक है।

दस्ता की बीमारी हो, ता अनार मल को वाघन में विशेष सहायक है। रक्त पित्त की बीमारी मूनी दस्ता की बीमारी में भी यह बड़ा ही लाभदायक होता है।

गभवती स्त्रिया को इसका सेवन तथा गभवस्य बालक तथा मादोना का ही उपयोगी हाता है।

खिरनी

खिरनी स्वाद में मीठी होती है और इसकी तासीर ठडी हाती है जिससे पित्त नष्ट होता है। यह वायु की बीमारिया को भी दूर करती है। इसके सेवन से शागीरिक शक्ति बढ़ती है। यह धातुवर्धक है।

स्त्रिया के स्तनों में दुग्ध की कमी में इसके सेवन से दूध की वृद्धि होती है। प्रदर की बीमारी में भी यह उपयोगी सिद्ध होती है।

ककडी

ककडी गर्मियों का फल है तथा शीतलतादायक होती है। बाजार में यह छोटे-बड़े आकारों में कई प्रकार की मिलती हैं। वैसे गुण सभी के समान होते हैं। यह स्वाद में कुछ हल्की-मीठी होती है। इसके सेवन से भोजन में रुचि बढ़ती है तथा गर्मी को शांत करती है। इसके सेवन से वायु एवं कफ की वृद्धि होती है।

ककडी पेशाब की जलन और रुकावट को दूर करती है तथा

पयरी को नष्ट करने में महायुक्त होती है। यह खासी, मूर्च्छा (बेहोशी), थकान और ज्वर को शांत करती है। इसका प्रयोग स्त्रियाँ की प्रदर की बीमारी में भी लाभदायक होता है।

इसका प्रयोग मन्जी मलाद एवं फल के रूप में किया जाता है।

मखाना

मखाना स्वाद में कुछ मीठा होता है और दस्ता की बीमारी में मल का वाहन का कार्य करता है। यह फल हल्का होता है। घृत वृक्षार आदि अन्न की बीमारियाँ में पथ्य के रूप में लाभ करता है।

जिन महिलाओं का वाग्-वाग् गभस्त्राव या गभपात हो जाता है, उन्हें इसका सेवन करना चाहिए। इससे गभस्थ बालक की सुरक्षा होती है। यह स्त्री-बीज (डिम्ब) और शुक्राणुओं का संरक्षण एवं सम्बन्धन करता है। गुणार मूत्रराग तथा हृत्पथ रोग में यह उपयोगी होता है। यदि शरीर के किसी भी भाग में खून निकल रहा हो तो यह खून रोकने में महायुक्त होता है।

अमरुद

यह एक ऐसा फल है जोकि भारत में मनी जगह प्राप्त होता है। इसकी कुछ जातियाँ होती हैं। इसका स्वाद मीठा होता है तथा यह चिकनाईयुक्त होता है। अमरुद बलवर्धक एवं धातुवर्धक है और हृदय का हितकर है। इसके सेवन से पेट के सौंठे नष्ट होते हैं और यह प्यास को कम करता है। शरीर को जलन भी कम होती है। चक्कर आना, बेहोशी की शिकायत और थकान को नष्ट करता है। विषम ज्वर में इसका सेवन विशेष लाभकारी होता है।

घ्राणा शीशी की बीमारी में हर कच्चे अमरुद का पानी में घिस कर प्रातः काल मस्तक पर लेप करना चाहिए।

सूखे अमरुद का जलाकर मजत करने से दान पीड़ा में राहत मिलती है तथा अमरुद के पत्तों को उबालकर पानी में कुल्ला करने से ममूत्रों की मूजन ठीक हो जाती है।

पपीता

यह फल भारत में सर्वत्र उपलब्ध है। इसके पत्ते एरण्ड के पत्तों के समान होने से इसे एरण्ड कवडों भी कहते हैं। इसकी अनक जातियाँ उपलब्ध होती हैं। इसका फल बाहर से हरा तथा अंदर पीले रंग का होता है और अंदर वाली मिच के समान बीज रहते हैं।

कच्चा पपीता शाक के रूप में प्रयुक्त होता है और पका हुआ फल की तरह खाया जाता है। यह दस्तावर हाता है अतः मल की गांठों का भी निवारण देता है। इसके सेवन से भूख की वृद्धि होती है और भोजन का पाचन भी ठीक प्रकार से होता है। यह स्वादिष्ट एवं रुचिकारी होता है। इसके सेवन से वायु, पित्त एवं कफ तीनों ही दोष शांत होते हैं। अतः इसे सभी रोगों में लाभकारी मानते हैं।

पपीता बलवर्धक हाता है, तिल्ली और जिगर की खराबी या बढ जाने पर यह परम हितकारी होता है। इसका अतिरिक्त बुखार खासी में भी हितकर है। पपीता का आमोशय, पक्वाशय तथा आंत्र पर विशेष हितकारी प्रभाव होता है। इसीसे यह आम का पाचन करता है और पेटिस की बीमारी में हितकारी है। इसका सेवन से आंतों की सूजन, पेट के कीड़े की शिकायत में भी लाभ हाता है।

पपीता हल्का होता है और सुपाच्य है।

इसकी मुख्य विशेषता यह है कि प्रत्येक रोग के रोगी इसका फल के रूप में उपभोग कर सकते हैं। हल्का और सुपाच्य हान के कारण पेट के रोगों के लिए तो इसका उपयोग अतिलाभदायक हाता है।

अध्याय ८

मादक द्रव्यों का स्वास्थ्य पर प्रभाव

प्रत्येक वस्तु में अच्छे और बुरे दोनों ही गुण होते हैं। जहाँ उसमें अच्छाई अधिक है तो उस वस्तु को अच्छा माना जाता है तथा जब उसकी बुराई बढ़ जाती है तो वही बुरी मानी जाने लगती है। अच्छाई और बुराई सापेक्ष शब्द हैं। अतः कौन सी वस्तु अच्छी और बुरी है यह उसके उपभोग पर भी निर्भर है। एक वस्तु जो सीमित मात्रा में अमृत सिद्ध हो सकती है, वही तीघमात्रा में जहर का भी काम कर सकती है।

परन्तु मादक द्रव्यों के विषय में कुछ अपवाद लागू होते हैं। क्योंकि प्रस्तुत पुस्तक का प्रयाजन 'भोजन' से है और हम जो भी कुछ खाते अथवा पीते हैं सभी भोजन के अंतर्गत आता है। इसलिए मादक द्रव्यों का हमारे स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है, इस बात का विवेचन करना भी इस पुस्तक की विषय वस्तु के अन्तर्गत समाहित है। इस अध्याय में हम विभिन्न मादक द्रव्यों के गुण-दोषों का संक्षिप्त वर्णन करेंगे।

इससे पूर्व कि हम इस विवेचन की ओर बढ़ें, उचित होगा यदि हम यह देखें कि इस विषय में पूर्व-महापुरुषों तथा विचारकों की धारणा क्या है ?

शांखीजी ने कहा है कि शराव आत्मा और धन दानों का नाश करती है।

एक अथ महापुरुष का कथन है कि जा जानि मादक द्रव्या का सेवन करती है वह विनष्ट हो जाती है ।

शराब जहर है अतः शराब मत पीजिए -स्वास्थ्य विभाग भारत सरकार ।

नशा नाश कर देता है—अज्ञात ।

अतः उपर्युक्त कथना के आधार पर कहा जा सकता है कि व्यसन कोई भी हो उसके परिणाम अशुभ ही होते हैं । नियमों का अपवाद भी होता है अतः उन अपवादों का विवेचना भी करना ही आवश्यक है जितना नियमों की यही मानकर हम प्रस्तुत अध्याय में मादक द्रव्यों के गुण दोषों पर विचार कर रहे हैं । फिर भाष्यकारों का मत है कि मादक द्रव्यों का आपत्ति रूप में सेवन भी धीरे धीरे एक सत (आदत) में बदल जाता है । फिर जिन वस्तुओं का उत्पादन उद्देश्य विशेष से किया जाता है तब उसमें अथवा जिससे फल की अपेक्षा करना अपने आपका घाला देना ही हो सकता है । जहां तक सावजनिक जीवन में इन मादक द्रव्यों के प्रयोग का प्रश्न है यह एक विवादास्पद विषय है । इस पर हम स्वतंत्र मत स्थापित न करके हम मात्र गुण-दोषों की विवेचना ही यहां कर रहे हैं । पाठकों को ध्यान रखना कि जिसे उचित समझे उस रूप में ही ग्रहण करें या त्याग करें, यह उन्हीं के ऊपर है । हम पक्ष और विपक्ष दोनों रूपों में ही यहां विवेचना कर रहे हैं ।

नशीले पदार्थों के सम्बन्ध में जब कभी हम विचार करने लगते हैं, तब हमारा ध्यान इनके सबव्यापी प्रचलन पर भी चला जा जाता है । यदि यह कहा जाये कि आज समाज की अधिकतर जनता नशीली चीजों का सेवन करती है तो कोई अतिशयवाक्ति नहीं होगा ।

यदि हम नशीले पदार्थों का सेवन करने वाले और न करने वाले दोनों वर्गों के दृष्टिकोण पर विचार करें तो कुछ बातें सामने आती हैं । जो नशा नहीं करते, वे लागू नशीली चीजों को—(१) सामान्य जिनका मस्तिष्क पर बुरा प्रभाव पड़ता है और (२) रागात्पादक

समझते हैं, (३) वे नशों के व्यसन से दूर रहते हैं और (४) नशाबाजों को सामाजिक दृष्टि से नीचा सिद्ध करत हैं तथा (५) नशीली चीजों का निरयक व्ययकारी मानते हैं अर्थात् नशीली चीजों को हानिकारक मानकर वे उनसे दूर रहत है।

नशा क्यों ?

जो लाग नशा करते हैं वे (१) आदत पड जाने के कारण उसे छाड नहीं पाते, (२) ध्यान दूर करन के लिए उसका सेवन करते हैं, (३) परिस्वितवश प्रयाग करत ह, (४) मानसिक चिंता दूर करने के लिए नशीली चीजा का सहाग लेने ह या (५) उत्तेजना प्राप्ति के लिए, अथवा (६) नीद के लिए उह लेते ह। नशा करन वाले लाग नशीली चीजा को प्राकृतिक वस्तु मानते ह और हानिकारक नहीं समझते। वे अथ अनेक दृष्टिकाणा से भी नशीली चीजा का उपयोग करते है।

नशा लाने वाली चीजें

नशा लाने के लिए जिन वस्तुया का उपयोग हाना है, उनमे मदिरा भाग अफीम, गाजा, तम्बाकू, कोकीन चाय, सखिया, तानी, चरस, बाको, बहवा घतूरे के बीज आदि विशेष रूप से उल्लेखनीय ह।

उपयोग

यदि ये सभी नशीने द्रव्य सवथा अहितकारी ही हाते तो ईश्वर की सृष्टि में इनका काई स्थान ही न हाता। दस विषय पर जब हम और गम्भीरतापूर्वक विचार करत है तो हम ज्ञात हाता है कि रोग की विभिन्न अवस्थाओ में इनका प्रयाग बडा ही सफल और चमत्कारिक सिद्ध होता ह लेकिन यह उपयोगिता यही तक सीमित रहती ह व्यसन के रूप में सेवन करन वाला का यही पदाथ हानि-

कारक सिद्ध होते हैं ।

एक बात और है । वह यह कि जो लोग तात्कालिक उत्तेजना या अथ किसी उद्देश्य से इनका उपयोग करते हैं, उन्हें बार-बार उसी प्रकार की उत्तेजना आदि के लिए इन चीजों की आवश्यकता महसूस होती रहती है और वे इनका निरंतर सेवन करने से इनके आदी बन जाते हैं । फिर वे इन नशीले पदार्थों के बिना रह ही नहीं सकते । जब यही आदत ध्यमन का रूप धारण कर लेती है तब इसके और अधिक हानिकारक परिणाम होते हैं ।

भाग

भारत में भाग और उससे बनने वाली अनेक वस्तुयें प्रतिदिन व्यवहार में बहुत बड़े परिमाण में काम आती हैं । जहाँ तक गुणों का सम्बन्ध है, भाग दीपन और पाचन करने वाली होती है, नींद लाने वाली है कफ और वायु को नष्ट करती है, अग्निमाद्य, अजीर्ण, गुर्दे का दद बवासीर विशूचिका (हैजा) और सिर-दद के अतिरिक्त कुछ स्त्री रोगों में भी लाभकर सिद्ध होती है । लेकिन इसका हितकारी प्रभाव तभी होता है, जब आयुषि रूप में, चिकित्सक के परामर्श से इसका सेवन किया जाए ।

जो लोग आदत के रूप में भाग का सेवन करते हैं, उनकी वात-नाडि-मस्तिष्क पहले उत्तेजित होकर बाद में शिथिल हो जाता है और उन्हें कई बार उमाद आदि रोग भी इसके अधिक सेवन से हात हैं । भाग में तामसी गुण होने से यह कामवासना को भी प्रदीप्त करती है, जिससे अन्त में इन्द्रिया की शिथिलता आदि विकार उत्पन्न होते हैं । मूर्च्छा, चक्कर आना, धाम्ना का लाल हो जाना, बुद्धि अष्टहाना, श्लेष्म आदि अनेक शारीरिक उपद्रव भी इसके सेवन से हो जाते हैं ।

गांजा

गांजा आदि वस्तुयें भी इसी प्रकार अहितकर परिणाम दिखाती

हैं। गाजा खून को सुखाकर शरीर की अन्य धातुओं को भी सुखाने संगता है।

तम्बाकू

आधुनिक वैज्ञानिकों का मत है कि इसमें 'निकोटिन' नामक पदार्थ होने से शरीर पर इसका बहुत हानिकारक प्रभाव पड़ता है। विशेषतः गला फेफड़े और हृदय पर तो इसका बहुत ही बुरा प्रभाव होता है। श्लेष्मिक कला पर इसका क्षोभकारक प्रभाव होने से धीरे-धीरे कैंसर की बीमारी की सम्भावना बढ़ती है।

काँफी

इसका हानिकारक प्रभाव स्त्री-मुरपा के प्रजनन सस्थान पर विशेष रूप से पड़ता है। इसमें स्त्री को बध्या (बाध) की स्थिति तक प्राप्त हो जाती है। लेकिन यह स्थिति तभी होती है, जब इसका अधिक मात्रा में व्यसन के रूप में सेवन किया जाय।

कभी-कभी आवश्यकता पड़ने पर इसका प्रभाव हृदय की क्रियाशक्ति बढ़ाने में हितकारी भी सिद्ध होता है।

शराब पीने का स्वास्थ्य पर प्रभाव

आज भारत ही नहीं, अपितु सारा विश्व मदिरापान के विषय में बड़ी ही गम्भीरता से विचार कर रहा है। इस विषय में अति प्राचीन आयुर्वेद भी अपना विशिष्ट मत स्पष्ट कर चुका है। ऐसे समय में यदि हम वैज्ञानिक शास्त्र की दृष्टि से एक लौकिक दृष्टि से मदिरापान पर विचार करें तो बड़ा ही उपयुक्त होगा।

ससार के बरोड़ा रोग इस मदिरा से परिचित हैं। लेकिन अनेक रोग इसके स्वरूप से परिचित हैं अनेक लोग प्रभाव से परिचित हैं और अनेक बेचल नाम में ही परिचित हैं।

जहाँ तक मदिरा के नाम का प्रश्न है, यह पेय वस्तु है जो मद

अर्थात् नशा पैदा करती है।

जहाँ तक मद अर्थात् नशे का सम्बन्ध है हम अनेक प्रकार के नशे लागा म प्रचलित देखते हैं। जैसे—धन का मद परिवार का मद मुन्दरता का मद, ज्ञान का मद, सत्ता (गद्दी) का मद और सुरा का मद आदि। वैसे तो सभी मद अशाभनीय माने गये हैं, फिर भी मदिरा का मद तो सर्वम निन्दनीय माना गया है।

इस सम्बन्ध में पहले यह जानना आवश्यक है कि मदिरा कितने प्रकार की और मद कितने प्रकार का होता है और भी बहुत-सी बातें ऐसी हैं जिन पर प्रकाश डालना आवश्यक है।

मदिरा के नाम—मद्य सीधू गैरय, मदिरा सुरा, बन्दम्बरी, वारुणी हाला बल्लवत्लभा। ये सस्त्रुत के नाम हैं। हिन्दी उदू में इस शराब कहते हैं। इसके कई प्रकार हैं, जैसे अरिष्ट, आसव सुरा, सीधू मद्य आदि। ये प्राचीन प्रकार हैं। आजकल तो बाण्डो रम बीयर ह्विस्की प्रसिद्ध हैं। इनके अतिरिक्त कई दशो प्रकार भी पाये जाते हैं।

प्राचीन प्रकार

आसव—अपनव आपघा और जल से जो मदिरा तैयार की जाए उस आसव कहते हैं।

अरिष्ट—जल तथा आपघा का काढा बनाकर (आग पर पका कर) जो मदिरा तैयार की जाए उस अरिष्ट कहते हैं।

सुरा—चावल अथवा साठी चावलों के चूण आदि से बनायी हुई मदिरा को सुरा कहते हैं।

सीधू—यह दो प्रकार की होती है। एक प्रकार है पक्व, रस सीधू, ईशक पर हुए रस से जो मदिरा बनायी जाए जो ईशके रस का आच पर बिना पकाए बनायी जाय उस अपनव सीधू या शीतरस सीधू कहते हैं।

वारुणी—पुननवा को पीसन क बाद जो मदिरा तैयार की

जाये, उसे वारुणी कहते हैं।

ताडी—जो मदिरा ताड क रस स तयार की जाये उस ताडी कहत है।

शराब का निर्माण

शराब विशेषत गुड, अमृग महुष्ण, ज्वार, ईख और जी आदि म बनती ह। इम प्रकार बनी हुई मदिरा म अल्कोहल नाम का एक विनिष्ट तत्व रहता है। विभिन्न प्रकार की मदिराआ मे इसका अनुपात भी पथक-पथक हाता ह। अल्कोहल का अनुपात—ब्राण्डी म ४० स ७० प्रतिशत, रम और व्हिस्की मे ४० स ५४ प्रतिशत, जिन म २५ स ५० प्रतिशत पाट वाइन म १४ स २४ प्रतिशत, बियर म २ स ५ प्रतिशत, समीवाइन म ६ से १२ प्रतिशत, सुरा म ६ स १० प्रतिशत, आसव और अरिष्ट म २ से ८ प्रतिशत होता है।

जिन द्रव्या स उपर्युक्त प्रकार की मदिरा बनती है, वे हानि-कारक तो नहीं है, किंतु निर्माण प्रक्रियाओ क द्वारा जा उनका स्वल्प परिवर्तित होता है, वह अपना प्रतिकूल प्रभाव अवश्य दिखलाता है।

मदिरा का स्वभाव—सभी प्रकार की मदिरा गरम, पित्त को तथा रुग्णता का बढाने वाली होती ह। मदिरा स्वभावत तीक्ष्ण हान्ती ह। आजकल मदिरा क जा प्रकार प्रचलित हैं, वे वायु पित्त, कफ तीना दापो का उत्पान करते है। ये हृदय म हानिकारक दाह (जलन) उत्पान करती है तथा मुख का दुग्धित करती हैं।

तामसी प्रकृति क व्यक्तिआ को मदिरा क सेवन से नीद बहुत अधिक आती है। मदिरा के अधिक पीने से वे निन्दनीय कार्यों को ही करने लगत है। ननु उष्ण, ताक्ष्ण, सूक्ष्म अम्भे व्यवधी, पाशुकारी रुक्ष, विकारी एव विशद इन दस गुणा से युक्त होने के कारण मदिरा भारीपन, शीत, श्लक्ष्ण बहुल मधुर, स्थिर, पिच्छिन

स्निग्ध एवं प्रसन्नता, इन दम गुणा के विपरीत हानी है। भोजन के इन गुणा को द्रव्य करने के लिए का यह विरुद्ध कर देनी है।

मद्य के भोजन से तात्कालिक रूप में उदमाह की वृद्धि मानूम पड़ती है। भोजन पर इसकी प्रतिद्रिया विपरीत हान के कारण व्यक्ति विंचित उत्तेजित होकर अधिक काम करने लगता है, निम्न शरीर की शक्ति यही हुई मानूम पड़ती है, परन्तु जब मद्य पच जाता है, तब वही शक्तियाँ क्षीण और इन्द्रिया विचिन्ना हो जाती हैं। यहाँ तक कि व्यक्ति पहले जितनी शारीरिक शक्ति अनुभव करता था, उगसे बहुत कम शक्ति मदिरा के प्रभाव के समाप्त हो जाने पर अनुभव करने लगता है।

इससे सिद्ध होता है कि थाली भी मदिरा हानिकारक ही होती है। इसके प्रतिरिक्त शरीर के श्रेय भवयथा पर भी इसका हानिकारक प्रभाव पड़ता है। इसीलिए सभी प्रकार के भारतीय धर्म ग्रन्थों में मद्य का निषेध किया गया है।

हमारी मानसिक श्रियाओं पर एक मस्तिष्क की शक्ति पर भोजन ही पोषण का काम करता है। मदिरा से भोजन पर जो प्रभाव पड़ता है, वह एक छोटे से उदाहरण में स्पष्ट हो सकेगा।

यदि हम दूध का अग्नि पर रख दें तो प्रारम्भ में हम वह दूध उबाने आने समय अधिक प्रतीत होता है लेकिन वही अग्नि कम होने पर कम हो जाता है। यदि वह अग्नि हमेशा ही लगता रहे तो वह दूध का जलाती जाती है। अधिक जल जाने पर धाँसा-सा काला-सा पदार्थ शेष रह जाता है जिसका कोई उपयोग नहीं होता।

इसी प्रकार हमारा शरीर एक वनन है। भोजन दूध के समान है और मदिरा अग्नि के समान।

अवस्थाएँ—मदिरा पीने का प्रारम्भ में थाली पीते हैं और क्रमशः उनकी मात्रा बढ़ती जाती है। यह मदिरा का स्वभाव है। अतः इससे उत्पन्न स्थिति का तीन अवस्थाओं में बाँटा गया है—

(१) प्रारम्भिक अवस्था—इसमें साधारण बुद्धि प्राणी और

स्मरण शक्ति ठीक नहीं रहती। शरीर की चेष्टाएँ विगड़ जाती हैं, मनुष्य उमत्त के समान आचरण करने लगता है। वह बार-बार आलस्यग्रस्त हो जाता है तथा उस नींद भी बहुत आती है।

(२) द्वितीय अवस्था—जब यह अवस्था बढ जाती है, तब व्यक्ति बडा का निरादर करने लगता है। निम्न पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए, उनका सेवन करता है तथा जिनके साथ सम्पर्क नहीं रखना चाहिए, उनके साथ उठने-बैठने लगता है। उसकी सज्ञा (हास) नष्ट हो जाती है, वह गुप्त वाता को भी बक देता है।

(३) तृतीय अवस्था—यदि व्यक्ति और अधिक मदिग पीने लगे तो वह मूढ होकर क्रियाहीन हा जाता है और टूटे हुए वृक्ष की भाँति गिर पडता है। कम और अकम का ज्ञान उसे नहीं रहता तथा वह मन के समान प्रतीत हान लगता है।

ये तीन मुख्य अवस्थाएँ हैं लेकिन कुछ अवस्थाएँ ऐसी हैं, जो रोग का रूप धारण कर लेती हैं। जैसे—

(१) हिचकी आना, श्वास गति बढ जाना, सिर मे दद पसलियां मे दद नींद न आना और अधिक बकते रहना।

(२) प्यास अधिक लगना, जलन, पसीना अधिक आना, चक्कर एवं दस्त आना तथा शरीर हरे रंग का हा जाना।

(३) उलटी हाना, अरुचि, उत्रवाई, तन्द्रा, दह मे भारीपन रहना, ठण्ड लगना।

(४) चौथी अवस्था मे शरीर मे भारीपन, कफ का बढ जाना मुख का बेस्वाद हा जाना, शाँच एवं मूत्र का रुक जाना, तन्द्रा रहना, भाजन के प्रति अरुचि बढना, सिर मे पीडा और जोडा मे टटने की सी पीडा हाना।

(५) पेट का अधिक फूल जाना, उलटी होना, डकारें आना, खाये हुए भोजन से जलन होना।

(६) हृदय तथा सारे शरीर मे सुई चुभने के समान पीडा, कफ का अधिक निकलना, गले मे गम घुम्रा-सा निकलता अनुभव होना,

मूर्च्छा लठी हावा बुनार मिर-दद और शरार म जलन रहना ।

शराव पीने खाना को प्राय शरीर म जलन हान का राग हा जाता ह क्यकि मदिरा पीन से पित्त की गर्मी बढकर खून म आ जाती है । तदनंतर पित्त और खून की गर्मी चमडी म आगिन हानी है इससे शरीर म भयकर जलन हानी रहती ह ।

इनके अतिरिक्त सुरामाण्ड मादिक माजव आदि मन्त्रिण भा होती है । अमूर धजूर, वहेडा जी, चक्कर गुड और महूआ से बनने वाली मदिराण इही नामा से पुकारी जाती है ।

रोगोत्पादक स्थिति

जा लाग भोजन के बिना कबल मच का सेवन करते हैं उह अनन प्रकार के विकार पैदा हा जाते है । अन जा लोग इसके सेवन के साथ म्निग्ध पदार्थों का, जैसे माम आदि का सवन नही करते, व अपन शरीर को अधिक दुगल कर बठते है । इसके अतिरिक्त जा व्यक्ति ऋधी भयभीत भसा प्यासा शाकग्रस्त रहता हा, व्यायाम अधिक करता हा, अधिक चलता हा वजन उठाता हो या जिसका शरीर क्षीण हा गया हा और जो समय पर शाच न जाता हा या जिमको ठीक म खुलकर न आता हा या जो धूप म प्राय चलता हा जिसन अधिक पानी पिया हो, जो अजीण भोजन कर चुका हा तथा ग्रीष्म ऋतु म पित्त प्रकृति वाले को पित्तवत्रक पदार्थों के साथ मदिरा का सवन अ-धिक हानिकारक होता है ।

परिणाम

मदिरा पीन से व्यक्ति अध्ययन ईश्वर-पूजा, गुरुभक्ति, दान धर्म से दूर होता जाता है । व्यक्ति को सुख दु ग का चान नही रहता । माह भय, शाक ऋध, उमाण मूर्च्छा अपस्मार (मृगी) अपतानक ये रोग स्मृति के नष्ट हान पर पैदा हात है । जो लाग शराव पीना छोड दें और अचानक पी लें, उह ध्वंसक तथा विक्षय नामक रोग

हो जाते हैं। ये प्रायः कण्टसाध्य हाते हैं। राजसी प्रकृति वाली को अधिक शराब पीने से मद, भ्रष्टाचार, और सयास नामक बीमारियाँ होती हैं।

शरीर पर प्रभाव—मदिरा पहले आमोशय में पहुँचती है और थोड़े ही समय में रक्त में मिल जाती है। इसका कुछ भाग मूत्र, श्वेत तथा पसीने के द्वारा बाहर निकल जाता है। इसमें तात्कालिक रूप से शरीर में गर्मी आ जाती है। किन्तु यादी देर बाद व्यक्ति दुबल तथा निस्तेज हो जाता है।

आमोशय पर प्रभाव—शराब पीने पर गर्मी बढ़ने के कारण व्यक्ति अधिक भूख अनुभव करता है लेकिन यह भूख जठराग्नि की सच्ची भूख नहीं होती। शराब से आमोशय में मूजन हो जाती है, जिससे भूख दिन-पर-दिन कम होती जाती है। इससे भोजन का उचित रीति से रस नहीं उतता। शराबी भूख बढ़ाने के लिए शराब की मात्रा बढ़ाता है, लेकिन इससे आमोशय (मदा) और क्रमशः खराब होता जाता है।

जिगर—शराबी का जिगर पहले तो फूलकर बड़ा हो जाता है और फिर धीरे-धीरे सिकुडता जाता है, जिससे खून का बनना कम हो जाता है और व्यक्ति दिन-दिन क्षीण होता चला जाता है।

मस्तिष्क पर प्रभाव—ग्राह क्षीण हो जाने से दिमाग पर भी इसका बुरा प्रभाव पड़ता है। स्मरणशक्ति तथा विचारशक्ति कमजोर हो जाती है तथा बुद्धि मंद पड़ जाती है।

नाडी—शराब पीने पर पहले नाडी की गति तीव्र हो जाती है, लेकिन थोड़े समय के बाद नाडी की गति प्राकृतिक अवस्था से कम हो जाती है।

उपद्रव—जीभ हीठ तथा दाता का काला या नीला हो जाना, नेत्रों का पीला अथवा लाल हो जाना, हिचकियाँ अधिक आना, पसलियों में दर्द, खासी उलटी हाते रहना, हल्का बुखार हमेशा बना रहना, ये अधिक शराब पीने के उपद्रव माने गये हैं। इसके अतिरिक्त

हाठ का सिक्नुट जाना ऊपर से ठण्ड मालूम पडना, लेकिन शरीर के अदर गर्मी अनुभव हाना अथवा कभी अधिक जलन हाना, मुह का घण तेल लगाए हुए के समान हो जाना—य उपद्रव भयानक समझने चाहिए ।

दुष्परिणाम

जो लोग अत्रिक शराबी (पियक्कड) हा जाते हैं, उनके हाय-पैर तथा शरीर म कपन हाने लगता ह उनको फेफडे दिमाग तथा गुदों की बीमारिया हा जाती ह। कभी-कभी जनादर (पेट म पानी बडना) क्षय तथा चर्बी बड जान की बीमारी भी हो जाती है ।

मदिरा के सम्बन्ध म ऊपर जा लिखा गया ह यदि इसपर ध्यान दिया जाए, ता मदिरा के दुष्परिणामों स बचना मुश्किल नहीं ।

चाय और हमारा स्वास्थ्य

अय देशों की भांति भारत मे भी चाय अपना विशेष स्थान रखती ह । बडे बडे शहरा से लेकर गावों तक क लोग चाय स भली भांति परिचित है । अग्रज भारत म चाय और चले भी गय, किन्तु यहा के निवासियों को अनेक बातें सिखा गय, चाय भी उनम से उनकी ही एक देन है ।

उत्पत्ति एवं भेद

चाय चीन, जापान, भारत, इंग्लड एवं अमरिका मे उत्पन्न हाने वाली वनस्पति है । मुख्य रूप स चाय के दो भेद है—हरी, और काली ।

हरी चाय के भेद—हायसिन, मनपाउडर, तनिक ।

काली चाय के भेद—कड, सुचड, डलड, पिक्वा । बाजारा मे आजकल ता चमली, गुलान आदि के फूला क संयोग से भी चाय बनाकर बेची जाती है । चाय के मीला लम्बे बगीचे होते हैं ।

हरी चाय—यह आयुर्वेद में कतूण के नाम से वर्णित है। इस हरी चाय को रोहिण तूण एव गघजपा भी कहते हैं। इसको बंगाली में मावाये रामकपूर, मराठी में सुगध रोहिततूण, बन्नड में—बिसगजणी, फारसी में—खवालमागून, तेलुगु में—कायचिगडि, गुजराती में—रोसा कहते हैं। यह हरी चाय, राजस्थान, बिहार, उत्तर प्रदेश, मालवा इन स्थानों में अधिक पैदा होती है। इसके प्रति-रिक्त बबडीली एव रेतीली भूमि में भी पैदा होती है। इसके पौधे झाड़दार ठीक घानके झुंड की तरह दूर से प्रतीत होते हैं। इसमें गध भी होती है।

चाय के गुण

हरी चाय—यह स्वाद में कर्पूरी होती है। गले के रोगों में यदि इलायची डालकर सेवन की जाए तो लाभ होता है, साथ ही यदि टॉसिलिस बड़े हुए हों, गले में सूजन हो, दाह हो तो इसके साथ गुलाब के फूल डालकर चाय बनाकर पीने से प्रति लाभ होता है। पित्त के रोग एव उनसे उत्पन्न रक्त के रोगों में भी हरी चाय का उपयोग हितकर सिद्ध होता है।

पेट के दर्द—सर्प और साठ डालकर चाय सेवन करने से सुरन्त लाभ होता है।

खांसी में एव अन्य कफ रोग—मूलहठी तथा साठ डालकर चाय का प्रयोग करें।

बुखार—चाय का प्रयोग सर्प, इलायची, दालचीनी, तेजपात घटकर डालकर प्रयोग करें और रोगी को कम्बल उढाकर मुला दें ता घाड़ी ही देर में पसीना आता है और शरीर हल्का हो जाता है।

'मेटेरिया मेडीका ऑफ इंडिया' में इस हरी चाय के विषय में लिखा है कि इसके पत्तों में एक सुगन्धित तेल होता है जोकि बस-बारक जंग, पसीना लाने वाला तथा अकारण को दूर करने वाला

है। हरी चाय ज्वर, बणभूल, अभिशोष, अजीर्ण, हिस्टीरिया एव बफ के रोगों में दी जाती है। हरी चाय की जड़ का अनुलेपन ज्वर के रोग में उत्तम माना गया है।

काली चाय—आजकल पाली चाय ही अधिक प्रचलित है। अतः इसका ही विस्तृत वर्णन करना है। काली चाय को आयुर्वेद में चिल्लक नाम दिया है, ऐसा वैद्या का मत है। इस चाय को कभी-कभी अल्प मात्रा में सेवन किया जाए तो पचान को दूर करती है, शीत का नाश करती है, एव पसीना लानी है। किन्तु जब हम इस चाय के गुणधर्मों की गहराई में जाते हैं तो हमें यह भी विचार करना है कि शरीर पर कितनी अधिक मात्रा में इसका बुरा प्रभाव पड़ता है।

विभेदक पदार्थ

केफीन—यह चाय में प्रतिशत प्राप्त होने वाला पदार्थ है। इसका हृदय के ऊपर बुरा प्रभाव पड़ता है, अतः चाय के सेवन से प्रायः हृदय के रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

थीन—यह तत्त्व तीन प्रतिशत से छह प्रतिशत विद्यमान रहता है जो रक्त को दूषित करके शरीर के सम्पूर्ण अवयवों का दुबल करता है, क्योंकि इसमें नम्रजन (नाइट्रोजन) अधिक होता है।

टेनिन—यह तत्त्व १६ प्रतिशत रहता है जो कि उदर में विषय (कब्ज) पैदा करता है और निद्रा का नाश करता है।

ग्लुटिन—इस तत्त्व के विद्यमान रहने के कारण चाय को बलकारक मानते हैं। किन्तु पानी में अदर चाय की पत्ती डालकर उबालने की विधि से बलकारक तत्त्व नष्ट हो जाते हैं। अतः यह रक्त को घटाने वाली सिद्ध नहीं होती।

यूरिक एसिड—यह तत्त्व चाय में पर्याप्त मात्रा में उपस्थित रहता है। ऐसा मत है कि चाय में चाय में ५६ ग्रैम यूरिक एसिड विद्यमान रहता है, जिसमें अनुपम वात-श्वार भूय होता है।

स्वरूप बक्क, (विडनी) मूत्राशय, (व्नेडर) एव मूत्र नलिकायें (यूरेटर) निवृत्त हो जाती है !

नाडी सस्यान पर प्रभाव

हमारे शरीर में जो भोजन द्वारा एक प्राकृतिक ऊष्मा उत्पन्न होती है, उस प्राकृतिक ऊष्मा से शरीरस्थ दूषित गैस का अणु छोटा द्वारा पसीने के रूप में बाहर निकलता है, परंतु जब हम चाय पीते हैं तो चाय की तीक्ष्ण ऊष्मा भोजन की स्वस्थ (प्राकृतिक) ऊष्मा का दबाकर, अल्पकालीन विशेष स्फूर्ति उत्पन्न करती है क्योंकि उससे शरीर के सञ्जायाहक एवं चेष्टावाहक नाडी सस्यान पर तुरंत ही प्रभाव होने के कारण वे दाना ही प्रकार की नाडियाँ अधिक काय करती हैं, इसी को चाय पीने वाले स्फूर्ति समझते हैं। किंतु ये अप्राकृतिक स्फूर्ति अल्पकालीन होती है तथा स्वस्थ शरीर में आहार-रस के पाचन में उत्पन्न हुई वातु-ऊष्माएँ जाकि निरन्तर प्राणवहन तक अपनी अपनी कायप्रणालियों द्वारा काय करती हैं उनकी काय-क्षमता निरन्तर चाय के सेवन से धीरे धीरे ह्रास का प्राप्त होती जाती है और इतनी कम हो जाती है कि उसका कोई अस्तित्व ही नहीं रहता। अर्थात् चाय द्वारा कृत्रिम ऊष्मा शरीर की स्वस्थ ऊष्मा का दबा लेती है। जिसके परिणामस्वरूप बिना चाय के सेवन किये व्यक्ति काय करने में असमर्थ रहता है। पहले दिन में एक दो बार, फिर चार छ बार फिर आठ-दस बार, इस प्रकार क्रमशः बार-बार चाय पीने की आवश्यकता प्रतीत होने लगती है। अन्ततः स्थिति ऐसी हो जाती है कि व्यक्ति चाय का आदी हो जाता है और ऐसा व्यक्ति चाय के महारे ही जीता है। फलस्वरूप चाय के बार-बार सेवन से यकी हुई नाडियाँ का व अणु अणु एवं मथाना का राध्य होकर अधिक काय करने को दाडना पड़ता है। परिणामस्वरूप नाडी-सस्यान शिथिल हो जाते हैं। व्यवहार में हम प्रतिदिन दग्ने हैं कि उनके हुए घाटे को चलाते याता माईस जत्र दृष्ट्य मान-मा कर वतान

दौड़ाने का प्रयत्न करता है, तो घोड़ा कुछ दूर भाग तो देता है किन्तु अन्त में थककर सड़क पर ही गिर पड़ता है। यही दशा हमारे शरीर की भी है।

पाचन-संस्थान पर प्रभाव

हमें एक बात और स्मरण रखनी चाहिए कि जो शीत प्रधान देश हैं उनमें चाय की रूपा अधिक अशुभ लाभदायक सिद्ध भी होती है, परन्तु फिर भी आशु को शुद्ध बनाने के लिए चाय के साथ वे लोग अधिक मात्रा में दूध, मक्खन तथा अत्यल्प पौष्टिक आहार का सेवन करते हैं। किन्तु इसके विपरीत हमारा भारत शीत प्रधान देश है। दूसरे, इस देश में लोग शीत ऋतु में ही नहीं, अपितु बारह महीने चाय पीते हैं। आप की कल्पना कीजिए कि कड़कड़ाती जठ की धूप और उसपर चलने से हुए श्रम के निवारणाय चाय पीकर श्रमशक्ति की इच्छा करना शरीर के अत्यसंस्थान का नाश की ओर घबरेलना नहीं तो और क्या है? इसपर भी हम लोग चाय के साथ दूध और मक्खन लेना तो जानते ही नहीं। गावा में तो चाय का पूरा भरा हुआ गिलास होना चाहिए। पजाब एवं हिमाचल के पर्वतीय प्रदेशों में हमने देखा है कि दूध और लस्सी के स्थान पर चाय सरस तीन पाव तक चाय एक ही बार में पीने की प्रथा-सी चल पड़ी है। वहाँ के गरीब व्यक्ति साथ में दूध या अत्यल्प स्निग्ध पदार्थ की आवश्यकता ही नहीं समझते। यही-वही साग गुड की चाय पीते हैं।

बम्बई बलकत्ता आदि शहरों में दक्षिण तो रात में चलने वाले होटल पाउडर का दूध मिलाकर ही चाय पिलाते हैं। इस प्रकार की चाय पीने से मनुष्य की आशुशुद्ध शुद्ध हो जाती है जिसमें अन्न-नलिका, आमाशय, एवं आशु पर बुरा प्रभाव पड़ता है और पाचन-क्रिया नष्ट हो जाती है।

अन्य हानिया

चाय का अधिक सेवन करने से शरीर के जीवनीय तत्व (विटामिन्स) नष्ट होते हैं, श्वास की वृद्धि होती है और स्वप्न दोष जैसी भयकर बीमारिया उत्पन्न होती हैं, जिससे आगे चलकर मनुष्य की पुस्तक शक्ति भी कम होती है। अधिक चाय पीने का लीवर (जिगर) के ऊपर भी बुरा प्रभाव पड़ता है। अधिक चायपान से रक्त आदि धातुओं की वास्तविक ऊष्मा नष्ट हो जाती है तथा मस्तिष्क के ज्ञान-तत्त्वों में भी दुबलता आती है।

अन्य विद्वानों के मत

डाक्टर लीला आईस्ट कहते हैं कि बच्चा को चाय पिलाना शराब पिलाने से अधिक हानिकारक है।

डाक्टर पचानन का कहना है कि चाय से रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) बढ़ जाता है।

फ्रांस के प्रसिद्ध डाक्टर चार्ल्स फेनेट न चाय को बिल्कुल त्याग्य बतलाया है।

'यूवाच' के प्रसिद्ध डा० मार्टिन न चाय को हानिकारक बतलाया है।

पूज्य महात्मा गांधी ने भी अपनी 'आराग्य साधन' नामक पुस्तक के खुराक प्रकरण में चाय का घोर विरोध किया है और उसके स्थान पर गेहूँ को घी में भूनकर हाथ की चक्की से दरदराकर उमकी चाय पीना श्रेयस्कर कहा है।

हमने चाय के विषय में ऊपर विचार किया है। किंतु जो कुछ भी हानियाँ हाती हैं वे चाय के अति सेवन करने से हाती हैं अर्थात् वारह महीन दिन में कई-कई बार पीने वाला को सताती हैं। शीत ऋतु तथा वर्षा ऋतु में एव रूग्णावस्था में यदि चाय का सेवन किया जाय तो लाभकारी सिद्ध होता है तथा स्वस्थावस्था में भी अल्प मात्रा में सेवन करना हानिकारक सिद्ध नहीं होता।

अध्याय ६ उपवास-चिकित्सा

आप विश्वास करें या न करें, सप्ताह में एक दिन भूखे रहने से भी आप टिकाऊ सेहत खरीद सकते हैं। हीस लन न फिटकरी और रंग खिले चाखा।

चूँकि हमारे देश में वही काम सही माना जाना जाता है, जो धमकम से जुड़ा हो, इसीलिए हमारे घमशास्त्रा में उपवास की महिमा बना चलाकर को गयी है। इसमें शक की गुजाइश नहीं कि एकाध उपवास से न केवल शरीर निमल और शुद्ध-स्वस्थ हाता है बल्कि मानसिक और आत्मिक शान्ति भी मिलती है।

आयुर्वेद यानी शरीर विज्ञान भी इस बात से सहमत है कि सप्ताह या महीने में एक-दो दिन भूखा रहना अत्यन्त हितकारी है। इससे शरीर में इधर उधर रक गयी मूल घान का अग्रसर मिनता है। उस दिन जल, दूध और फल आदि लेकर भोजन-नानिवाण साफ-स्वच्छ कर डालनी चाहिए। आप अगर अपने शरीर को विनियम अग्रा का इलाज करने के लिए खास-खास दिन उपवास करें तो उससे भी आराम्य मिलता है। इसके लिए आपका नक्षत्र विज्ञान में भावना पड़ेगा। हमारे यहाँ चन्द्रमा की कलाप्रा के हिमाव से जा तिविया मानी जाती है, वे यो ही नहीं बना ली गयी हैं। इनका विज्ञान सम्मन आधार पर तथा साच-समझकर बनाया गया है।

इतना ना आप जानत हो हांग कि सूर्य के चारा आर ५० घूमती है तथा पृथ्वी के चारा तरफ चन्द्रमा। यह घमन की प्रिया

एक निश्चित कारण से होती है। इसी को गुरुत्वाकर्षण कहते हैं।

सूर्य, चंद्रमा एवं पृथ्वी की उपयुक्त क्रिया के परिणामस्वरूप जल, वायु तथा ऋतुओं में परिवर्तन आते हैं। सभी प्राणियों को प्राकृतिक आरोग्य की प्राप्ति होती है। बालचक्र की क्रिया में तिथियों का भी विशेष महत्त्व है। तिथियों की क्रमिक वृद्धि भी सूर्य, चंद्रमा एवं पृथ्वी की उपयुक्त क्रिया के परिणामस्वरूप ही होती है।

अमावस्या को सूर्य एवं चंद्रमा की शक्ति, पृथ्वी पर समान मात्रा में अपना प्रभाव डालती है। पूर्णिमा के दिन चंद्रमा के पृथ्वी के अधिक निकट हो जाने के कारण सामंजस्य की वृद्धि होती है। इस बात का और अधिक स्पष्ट जानने के लिए हम समुद्र की स्थिति पर ध्यान देना होगा।

जिन जगहों में समुद्र के उतार चढ़ाव (ज्वार-भाटे) की क्रिया का अभाव नहीं किया है, व यह जानते हैं कि समुद्र में चंद्रमा की गति का हल-फेर के कारण ही उतार चढ़ाव आते हैं।

अनुभव से यह जाना गया है कि एकादशी से पूर्णिमा तथा एकादशी से अमावस्या तक का काल, राग की उन्नता में अधिक सहायक होता है। जैसे सूर्य और चंद्रमा के परिभ्रमण के परिणामस्वरूप समुद्र में उन्नत नितियों में उतार चढ़ाव होता है, उसी प्रकार उक्त क्रिया के परिणामस्वरूप ही हमारे शरीर में रोगों की वृद्धि होती है। इसी हेतु एकादशी, तेरस तथा पूर्णिमा का उपवास का विशेष महत्त्व है।

उपवास के प्रभाव से बड़े हुए दाप शान्त होते हैं। राग की उन्नता भी कम होती है। यही नहीं प्रत्येक वार तथा तिथि का हमारा शरीर से विशेष सम्बन्ध है। यदि शरीर का स्वस्थ रखना तथा रागों में मुक्ति पान के लिए निश्चित उपवास किया जाय तो इसका निश्चित रूप से हितकारी प्रभाव होगा।

हमारे शरीर में मुख्य चौबीस तत्त्व हैं। उनमें से प्रत्येक तत्त्व के तीन आश्रय हैं—(१) अणुआत्म, (२) अधिभूत, (३) अधिदैव।

इसी प्रकार व्रत के भी तीन आश्रय होते हैं—आध्यात्मिक, अधिभौतिक और अधिदैविक। मनुष्य में जिस अधिभूत को कमी हो, उसे उसी अधिदैव के दिन या तिथि को उपवास करना चाहिए, ताकि उस उसी अध्यात्म की प्राप्ति हो सके। पाठका के लाभार्थ, इस रहस्य की विस्तृत विवेचना हम नीचे कर रहे हैं।

तिथि एवं वार का निणय निम्नप्रकार से होता है—

(१) बुद्धि अध्यात्म है बोधव्य (जानने की बात) अधिभूत होती है और शिव अधिदैव हैं। व्रत प्रदोष के व्रत का इस हेतु विशेष महत्त्व होता है। व्रत से लाभ यह है कि बुद्धि तीव्र होती है।

(२) मन अध्यात्म है। किसी भी बात का सकल्प विवल्प अधिभूत है और चंद्रमा अधिदैव है। इसलिए सोमवार का उपवास विशेष लाभदायक होता। इस उपवास से मानसिक शक्ति प्रबल होती है।

(३) श्रोत्र (कान) अध्यात्म हैं और श्रोतव्य (सुनना) अधिभूत है। सभी दिशाएँ अधिदैव मानी गयी हैं। व्रत सुनने की शक्ति बढ़ाने के लिए यह उपवास किया जाता है। इसके लिए किसी भी दिन उपवास किया जा सकता है।

(४) त्वचा (चमड़ी) अध्यात्म है, स्पश ज्ञान अधिभूत है और वायु इसका अधिदैव है। व्रत जिस किसी को चम रोगा के परिणाम-स्वरूप स्पशज्ञान की कमी अनुभव हो उन्हें पूर्णिमा एवं सोमवार को उपवास करना चाहिए।

(५) नेत्र (आँखें) अध्यात्म हैं दृश्य (देखना) अधिभूत है और सूर्य अधिदैव। व्रत जिनकी नेत्र ज्योति दुबल हो उन्हें रविवार का उपवास विशेष लाभकारी सिद्ध होता है।

(६) रमना (जीभ) अध्यात्म है रमनीय (स्वाद) अधिभूत है और जल इनका अधिदैव है। व्रत विभिन्न प्रकार के स्वादा की विरतिता में तृतीया तिथि तथा शनिवार के दिन का उपवास विशेष हितकर होता है।

(७) घ्राण (नासिका) अध्यात्म है, घ्रातव्य (सूचना) अधिभूत है और पृथ्वी अधिदेव है। अतः नासिका सम्बन्धी रोगों में पंचमी तिथि तथा मंगलवार को उपवास करना लाभदायक होता है।

(८) वाणी अध्यात्म है, वक्तव्य अधिभूत और अग्नि अधिदेव है। अतः जिन्हें भूख, मिनमिन, गद्गद, हकलाना एवं आवाज बँठी रहना आदि बीमारियाँ हों, उन्हें प्रतिपदा तिथि तथा शनिवार का उपवास विशेष कल्याणकारी होता है।

(९) हाथ अध्यात्म हैं, आदातव्य (ग्रहण करना) अधिभूत हैं और इंद्र अधिदेव है। अतः जिन व्यक्तियों को हाथ की क्रिया में दुबलता प्रतीत हो, उनके लिए पंचमी दशमी, पूर्णिमा तथा शुक्रवार का उपवास लाभकारी होता है।

(१०) पैर अध्यात्म हैं, गतव्य (चलना) अधिभूत हैं और पैरों का अधिदेव विष्णु है। अतः पैरों की दुबलता तथा पैरों की बीमारियों से ग्रस्त व्यक्तियों को एकादशी का उपवास श्रेयस्कर होता है।

(११) गुदा अध्यात्म है, मल-त्याग अधिभूत है और अधिदेव मित्र है। अतः गुदा के रोगों (बवासीर, भगदर आदि) के निवारणार्थ मंगलवार का उपवास करना चाहिए।

(१२) लिंग अध्यात्म है, ध्यान-दनीय अधिभूत और प्रजापति इनका अधिदेव है। अतः पुस्त्व-शक्ति के सम्बन्धन हेतु द्वितीया तथा गुरुवार को उपवास करना विशेष लाभदायक होता है।

उपयुक्त विवेचन द्वारा विभिन्न राग और उनके शमन हेतु उपवास के लिए तिथि तथा वार का विवेचन प्रस्तुत किया गया है। इन पर अमल वर्ग के विभिन्न रागों से आसानी से छुटकारा पाया जा सकता है।

आहार के माध्यम से उपवास का धनिष्ठ सम्बन्ध है। अतः उचित आहार के साथ आवश्यकतानुसार उपवास भी आवश्यक है।

परिशिष्ट-१

स्वमूत्र चिकित्सा

जहां तक आहार का प्रश्न है, सभी माद्य एवं पय आहार के अन्तर्गत आते हैं। जिस प्रकार विभिन्न खाद्य-पदार्थों का उपयोग स्वस्थ व नीराग रहने के लिए किया जाता है उसी प्रकार पय भी स्वास्थ्य के लिए जरूरी होते हैं।

वर्तमान समय में स्वमूत्र चिकित्सा' एक विवादास्पद विषय बनी हुई है। क्योंकि इस पद्धति में मूत्रपान करना आवश्यक है अतः यह विषय भी आहार के अन्तर्गत आता है। प्रस्तुत अध्याय में हम स्वमूत्र चिकित्सा विधि एवं कुछ प्रचलित मूत्र रोगोपचारों एवं मूत्र चिकित्सा के औचित्य पर प्रकाश डालेंगे।

इस बुद्धि बर्षों से स्वमूत्र चिकित्सा के विषय में काफी जिज्ञासा बनी है और तरह-तरह की बातें इस सम्बन्ध में सुनी जा रही हैं। ऐसा विश्वास किया जाता है कि ससार का कोई भी पदार्थ ऐसा नहीं है जिनका प्रयोग आपत्ति रूप में किसी-न किसी रोग में न किया जा सकता है। ससार की समस्त वस्तुएँ पत्र महाभूतों से बनी हैं अतः वे भी वस्तु ऐसी नहीं हैं जो अनापत्त हैं।

जहां तक निष्ठा की बात है यह विचारणीय विषय है कि क्या हमारे क समस्त पदार्थ आपत्ति के उद्देश्य से प्रयोग भी गये हैं अथवा नहीं? क्या वे सभी रोगों का निवारण कर सकते हैं? विशेष रूप से इसी भावना न पुराने आचार्यों का प्रेरणा दी जिससे कि उन्होंने प्रत्येक रोग के गुण दाओं का पता लगाने के प्रयत्न किए और मूत्र की

परीक्षा भी ओपधि उपयोग हेतु उन्होंने की।

आयुर्वेद में विभिन्न प्रकार के मूत्रों का वर्णन और उनके गुणों का निर्देश 'धरक संहिता' एवं 'भाव प्रकाश' में मिलता है। गोमूत्र, हस्तिमूत्र, उष्ट्रमूत्र और अश्वमूत्र आदि के साथ ही नरमूत्र तथा नारी मूत्र का भी वर्णन मिलता है।

मूत्र का विश्लेषण

स्वस्थ मनुष्य के मूत्र में उनीस तत्त्व विभिन्न मात्राओं में होते हैं। वैसे मूत्र हल्का अम्लीय पदार्थ है। यह अम्लता साइडिम फास्फेट और कार्बनिक अम्लों के कारण होती है। लवण और पानी के अनिरीक्त मूत्र में निम्न मुख्य पदार्थ होते हैं—

(१) यूरिया (२) प्यूरिन पिण्ड, जैसे जैबोन, हाइपाजैथीन, यूरिक एसिड, (३) त्रिएटिनिन, (४) आकमलिक एसिड (५) एमिना एन, (६) अमानिया एन, (७) सोडियम (८) पाटेजियम, (९) कैल्शियम, (१०) मैग्नेशियम (११) क्लोराइड, (१२) सल्फेट, (१३) आर्गेनिक तथा इन आर्गेनिक सल्फेट, (१४) नाइट्राजन। इनके अनिरीक्त शरीर की अवस्था के अनुसार हेर फेज में कुछ अथ पदार्थ भी मूत्र में होते हैं। शरीर के आंतरिक भाग में सटन-गलन से भी कुछ अनावश्यक पदार्थ बनते हैं जिन्हें प्रकृति मूत्र मार्ग से ही बाहर निकालने का प्रयास करती है। यह प्रक्रिया बीमारी की अवस्था में तो विशेष रूप से होती है। शरीर में जब कोई हानिकर द्रव्य बनता है तो वह पानी में घुलकर मूत्र के साथ बाहर निकल जाता है।

कुछ लोगो की धारणा है कि जो पदार्थ शरीर के उपयोग के लिए आवश्यक नहीं होते उन्हें प्रकृति शरीर से बाहर निकाल देती है और आवश्यक तत्त्वों का शरीर ग्रहण कर लेता है। फिर क्या यह उचित होगा कि ऐसे पदार्थ, जिन्हें शरीर न व्यर्थ समझ बाहर निकाल दिया है का उपयोग शरीर के लिए लाभकारी होगा? मूत्र

के विश्लेषण से पता चलता है कि मूत्र में जो पदार्थ सम्मिलित होते हैं, वे विष तो नहीं होते, परन्तु उनमें से कुछ शरीर के लिए हानिकर अवश्य होते हैं। उदाहरणार्थ उच्च प्रोटीन भोजन शरीर के लिए अनुपयुक्त माना जाता है।

इसलिए, स्वमूत्र चिकित्सा में मूत्र-सेवन के प्रति अत्यन्त सतर्कता की आवश्यकता है।

ग्रामस्ट्राग ने अपनी पुस्तक 'वाटर ऑफ लाइफ' में मूत्र को जीवन रक्षक बताया है, इसका नाम ही उन्होंने जीवन जन रक्षा है।

मूत्रोपचार की प्रमुख विधियाँ

मूत्रोपचार की निम्नलिखित प्रमुख पाँच विधियाँ हैं—

(१) मूत्र मालिश—घाव फोड़े, फुसी, सूजन तथा कटने आदि में मूत्र मालिश की जाती है।

(२) मूत्र-सेवन—इस विधि के अंतर्गत मूत्र का सेवन किया जाता है। परन्तु प्रारम्भिक अवस्था में मूत्र द्वारा दाता की सफाई तथा गगारे करने उचित रहें। धीरे धीरे जब घणा दूर हो जाय तो निर्देशानुसार मूत्र का सेवन किया जाता है।

(३) मूत्र एवं पानी का सेवन तथा उपवास—पुराने तथा भयानक रोगों में मूत्रोपचार के साथ उपवास भी आवश्यक होते हैं। इस स्थिति में उपवास रात में केवल मूत्र और पानी का ही प्रयोग किया जाता है।

(४) मूत्र की पट्टी का प्रयोग—यदि शरीर के किसी भाग पर किसी हथियार का घाव हो अथवा आग से बाइ अंग जल गया हो फाटे फुसी हो अथवा सूजन हो तो मूत्र की पट्टी उस स्थान पर बांधी जाती है।

(५) मूत्र तथा अन्य प्राकृतिक तत्वों का प्रयोग—बुद्ध रागा में मूत्र व अन्य प्राकृतिक तत्वों का भी उपयोग में लाया जाता है, यथा मूत्र से भीगी मिट्टी का घाव पर बाधना या मूत्र में पानी

11433¹⁶²

मिलाकर एनीमा लेना, मूत्र को गरम करके उपयोग में लाना, मूत्र द्वारा सिकाई करना आदि आदि ।

मूत्रोपचार आवश्यक सावधानियाँ

मूत्रोपचार-पद्धति में कुछ सावधानियाँ भी बरतनी आवश्यक हैं जो सक्षिप्त में निम्न प्रकार हैं—

(१) मूत्रोपचार करते समय समय का विशेष महत्त्व है । यह समय खान-पान में नहीं, अपितु शारीरिक श्रम, चिन्ता, मँयुन, मानसिक श्रम, क्रोध, ईर्ष्या आदि में भी बरतना चाहिए ।

(२) इस विधि से रोग निवृत्ति के उपरांत भी लम्बे समय तक सतुलित भाजन, समय तथा श्रय आवश्यक नियमों का पालन करना आवश्यक है ।

(३) आसन एवं सयप्रसूताओं तथा रजस्वला स्त्रियों का स्व-मूत्रपान नहीं करना चाहिए ।

(४) मूत्रोपचार की श्रवण में चरस, अफीम, भांग, गाजा, शराब बोडी सिगरट आदि नशीली वस्तुओं का सेवन वर्जित है ।

(५) मिर्च एवं मसाला तथा तनी हुई वस्तुओं का सेवन भी इस चिकित्सा के दौरान हानिकारक है । अचार, चटनी, खटाई, ग्वार पदार्थ वासी तथा गली सड़ी वस्तुओं का सेवन न करें तथा मूत्र मालिश की अवस्था में साबुन का भी प्रयोग नहीं करना चाहिए ।

(६) कान, नास तथा नत्र गंगा में स्वमूत्र का प्रयोग ड्रापर द्वारा करना चाहिए ।

स्वमूत्र चिकित्सा कुछ आश्चर्यजनक नुस्खे

यहाँ कुछ ऐसे स्वमूत्र प्रयोग दिये जा रहे हैं जिनके लिए न तो हम सम्पूर्ण चिकित्सा प्रक्रिया को जानने की आवश्यकता है और न ही उन सभी कार्यों को करना है, जिनके कारण यह चिकित्सा विवाद का विषय बनी हुई है । य रामबाण नुस्खे आप को आश्चर्यचकित तो कर

ही लेंगे, साथ ही आप इनके प्रयोग में ग्रामाध्य रोगों से भी छुटकारा पा जायगा।

(१) सप्टिक की रामबाण औषधि— यदि किसी लोहे का वस्तु अथवा अन्य किसी चीज से घाव हा जाये तो फौरन उसपर अपना पेशाब बर लीजिए तथा घाव पर पट्टी बांधकर उसपर बार-बार पेशाब बरत रहिये। घाव तो ठीक होगा ही, सैप्टिक होने का खतरा भी नहीं रहेगा।

(२) छाटे बच्चों की उल्टी तथा पेट सम्बन्धी रोग—अगर छाटे बच्चे को दूध पिलाने के बाद उल्टी हो जाती है, अथवा पेट ठीक न रहना हो तो बच्चे का ही पेशाब लेकर सुबह साय एक-एक चम्मच उसे पिना दीजिए। निश्चित रूप से रोग से राहत मिलेगी और बच्चा स्वस्थ रहेगा।

(३) कान का दब— गर्मियां में छाटे बच्चों के कान में अक्सर दब हा जाता है तथा गर्मों के कारण कभी-कभी बड़ों के भी कान में दब हा न लगता है। अपना ताजा मूत्र कान में डालकर रुई का पाया लगा दें। कान का दब ठीक हो जायेगा।

(४) तलुग्रों की जलन— गर्मियां में अक्सर परो के तलुग्रों में जलन महसूस हो न लगती है। अगर ऐसा हो ता नहाने से पहले तलुग्रा पर १०-१५ मिनट तक मूत्र की मालिश करें तथा बाद में बिना साबुन लगाय नहा लें। जलन से मुक्ति मिल जायेगी।

(५) अलाइयो से छुटकारा— गर्मियां में शरीर पर बारीक फुसिया (अलाइया) निकल आती है। अलाइयो वाले स्थान पर १०-१५ मिनट मूत्र मालिश करें तथा नहाने में साबुन का प्रयोग न करें। गुजली बंद होगी तथा अलाइया से भी छुटकारा मिल जायगा।

(६) सिर दब तथा लू से छुटकारा पाइये—संत गर्मों में गुल सिर घूमने से कई बार सिर में दब हा जाता है तथा लू भी लग जाता है। नहाने से पहले सिर पर मूत्र की मालिश कर उसके बाद बिना साबुन के नहा लें। गर्मों से सिर का बचाव होगा लू नहीं लगेगी।

सिर का दर्द भी ठीक हो जायेगा ।

(७) बहता खून रोकिए—रुच्चे घर में पेंसिल छीलत है अथवा गृहिणिया सत्री आदि चाकू से काटती हैं, चाकू या ब्लेड लग जाये तो खून बहने लगता है । तुरन्त मूत्र की पट्टी बांधें । खून बंद हो जायेगा, जर्म जल्दी भरगा और दर्द भी नहीं होगा ।

(८) आपटर में सोशन—दाढ़ी बनाने के पश्चात् ४ ६ बूद मूत्र की मालिश गालों पर कर लें तो ब्लड इन्फेक्शन नहीं होगा । जिसे ब्लेड उभर आया हो, वह भी चेहरे पर मूत्र मालिश कर तो चेहरे की फुसिया फौरन गायब हो जायेंगी । गालों की त्वचा मुलायम और साफ होगी तथा आपटर में सोशन का खर्च भी घटेगा ।

(९) जुकाम से राहत पाइये—गर्मियों में जुकाम हो जाये अथवा नाक बहे तो स्वमूत्र की ५-५ बूद नाक में दोनों तरफ डालिये । नाक से पानी बहना बंद ही जायेगा ।

(१०) नकसीर का अकसीर इलाज—गर्मियों में नकसीर निकल आये तो नाक में मूत्र टपकाय तथा सिर पर मूत्र मालिश करें, माथे ही सिर पर मूत्र की तर की हुई पट्टी रखें । नाक में रई का फाया लगा दें । नकसीर का अकसीर इलाज है ।

(११) रग निखारिये—गरम तपटा की वजह से कभी-कभी चेहरे की त्वचा झुलस जाती है । आधी बाजू की शर्ट पहनते से बाहों की त्वचा भी झुलस जाती है । दिन में दो बार झुलसे अंग पर मूत्र-मालिश कीजिए । कुछ समय बाद स्नान कर लें । रग भी निखरगा सुंदरता भी बढ़ेगी ।

(१२) जले का इलाज—अगर अंग से कोई दुघटना हो जाय तो तुरन्त ही जले हुए अंग पर मूत्र की तर की हुई पट्टी रख दें । जले दिल के अतिरिक्त प्रत्येक जले अंग की जलन तुरन्त शांत हो जायेगी और रागी को आराम होगा ।



हर घर के लिये आवश्यक पुस्तकें

घरेलू इलाज	डा० समरसेन
प्राकृतिक चिकित्सा	डा० समरसेन
स्वास्थ्य और योगासन	योगाचार्य भगवानदेव
आहार चिकित्सा	वद्य सुरेश चतुर्वेदी
यागासनों से इलाज	डा० समरसेन
मौटापा कैसे घटायें ?	डा० समरसेन
गमस्थिति, प्रसव, शिशुपालन	डा० लक्ष्मीनारायण शर्मा
स्त्रियो का स्वास्थ्य और रोग	वद्य सुरेश चतुर्वेदी
शबत भाइसश्रीम स्ववंश	मीनाक्षी धींगडा
आधुनिक पाक कला	मीनाक्षी धींगडा
आधुनिक मिष्ठान कला	मीनाक्षी धींगडा
अचार-मुरब्बे-चटनी	मीनाक्षी धींगडा
सुबोध मेकअप	सुरीसा कपूर



